



تېگەيشتن

تيك نات ھان
وەرگىرانی: كىيفى چۆمانى

T E G E Y I S T I N

تيگهيشتن

(پرازی ئەوين)

تيگ نات هان
و. كه يفي چۆمانى



To Nawazayt

(تۆ ناوازهیت) تاییه ته به چاپکردنی کتیب و تینووس و پلانەر.
تا ئیستا ۱۴ کتیب، ۸ پلانەر، ۱ تینووسمان چاپکردوو.
له گه‌ل ۷ کۆرسی ئۆنلاین.
ئامانجی سه‌ره‌کیمان بریتیه له ئیلهامبه‌خشین.
له‌لایه‌ن که‌یفی چۆمانی دامه‌زراوه و به‌رپۆه‌ده‌بریت.

زنجیره‌ی کتیب (7)

ناوی کتیب: تیگه‌یشتن
نووسەر: تیک نات هان
وه‌رگی‌پان: که‌یفی چۆمانی
دیزاینی ناوه‌رپۆک: @to_nawazayt
نرخ: ۵۰۰۰

@to_nawazayt
Tonawazayt.com



To Nawazayt

تېگه‌یشتن

۴ پیرست
۵ لہ بری پیشہ کی
۶ کتیبی یہ کہم: تیگہ یشتن
۱۱۵ کتیبی دووہم: ٹہوین

لەبرک پېشەکی

تیک نات هان، گه‌وره مۆنک و مامۆستای زین، به‌ربژێری خه‌لاتی
نۆبڵ بۆ ئاشتی له‌لایه‌ن مارتن لۆتەر کینگی براوه‌ی خه‌لاتی نۆبڵ، له
چه‌ند ده‌ربڕینیکی عاریفانه‌دا، رازه‌کانی خو‌شه‌ویستی و ئه‌شق و
مه‌حه‌به‌ت، ده‌خاته‌روو. به‌لای تیک نات هانه‌وه، گه‌وره‌ترین رازی
خو‌شه‌ویستی، بریتییه له‌وه‌ی مرۆڤ له‌ ئازار و مه‌ینه‌تی و ده‌ردی
مرۆڤی به‌رانبه‌ر تیبگات، به‌جۆریک، که‌ گه‌وره‌ترین دیاری، مرۆڤ
بتوانێت به‌ به‌رانبه‌ره‌که‌ی بیه‌خشیت، به‌وه‌ لێکی ده‌کاته‌وه که‌ لێ
تیبگات. "تیبگه‌یشتن" له‌ فه‌لسه‌فه و عیرفانی تیک نات هاندا، بریتییه
له‌و نه‌ینی و رازه‌ قووله‌ی که‌ بناغه‌ی ئه‌شق و ئه‌وینی نێوان
مرۆڤه‌کان و گه‌ردوونه.



کتیبی یہ کہم

تیگہ یشتن

تہ نیا حاجی

Tanya Haji | تہ نیا حاجی

public channel



Description

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

♥ چہ نالیک تاییہ ت بہ کتیب و بابہ تی جیاواز ♥

ئہم کتیبہ لہ لایہن "طیب رسول حسین"
کراوہ بہ دیاری بؤ خوینہ ران

چہ نال

<https://t.me/tanyahaji7>

بؤ راوبؤ چون و پسار بؤ کتیب مہینیرہ ↓

@tanyahaji22

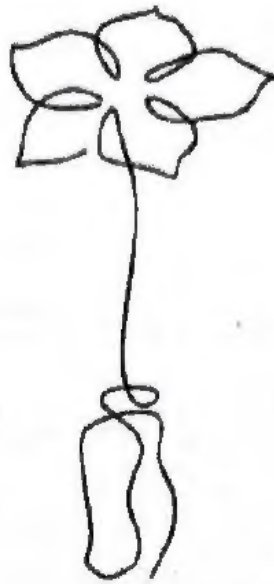
ئہ کاونت ↓

<https://linktr.ee/tanyahaji22>

t.me/tanyahaji7

Invite Link





كاتى ئىمە فىرى ئەو ەبووین خۇمان خۇشبویت و
لە خۇمان تیگەیشتین و سۆزی راستەقینەمان
هەبوو بەرانبەر بە خۇمان، ئەوکات دەتوانین بە
راستی یەکیکی ترمان خۇشبویت و لیی تیگەین.

دل وهک پرووبار

گهر مشتیک خوی بخه یته ناو کوپیک ئاوه وه، ئاوه که وای لیدیت، به جۆریک که ناخوریته وه. به لام گهر تو خوییه که بخه یته ناو پرووباره وه، هیشتاش خه لک ده توان به رده وام بن له وهی که ئاوی پرووباره که به کار بهینن بو چیشته، شوشتن و خواردنه وهش. ئاوی پرووبار زوره، توانای ئه وهی ههیه شته وهر بگریته، ههروهها شته له خوی بگریته، پرووبار توانای ئه وهی ههیه بگوریت.

(کاتی ئیمه دلمان بچووکه، تیگه یشتن و سۆزمان سنوورداره، وه ههر له بهر ئهم بچووکییهی دلمانه ئازار ده چیرین. به مهش خه لکمان قبول نابیت و بهرگهی که موکورتیه کانیان ناگرین و ناتوانین قبولیان بکهین، له بهر بچووکی دلمان توانای له باوه شگرتنی ئه وانمان نییه، به مهش داوای ئه وهیان لیده کهین ئه وان بگورین. به لام گهر ئیمه دلمان گهوره بیت، ئه وکات ئه و شتانهی ههن، چیر ئازارمان نادهن. ئه و سا تیگه یشتن و سۆزی زۆرمان ده بیت و توانای قبولکردن و له خوگرتنی ئه وانیترمان ههیه. ئه وان قبولده کهین ریک به و شیوهیهی ههن. بۆیه پرسیاره گهوره که ئه وهیه: ئایا تا چهنده ئیمه یارمهتی دلمان ده دهین فراوان و گهوره بیت؟

پېژانی ئەشق

هەر یەگ لە ئیمە دەتوانیت فیربیت خواردن بدات بە ئەشق و شادی و پەرە پیدات. هەموو شتیک پێوستی بە خواردن هەیه بۆ ئەوەی بژیت، تەنانت ئەشقیش وایه. گەر ئیمە نەزانین چۆن خواردن بە ئەشقه کهمان بدەین، ئەوکات سیس و کز دەبیت. کاتی ئیمە خواردن دەدەین و پالپشتی ئەشقه کهمان دەکەین، ئەوسا خواردن دەدەین بە توانا کهمان بۆ زیادکردنی ئەشقه کهمان. هەر لەبەر ئەمەشه ئەشق واتە (فیربوونی هونەری خواردن دان بە شادیه کهمان).

تېگه‌یشتن له سروشتی نه شق

تېگه‌یشتن له نازاری په کیکی تر، بریتییه له جوانترین دیاری که بتوانی به مروّقی به رانبه‌ری ببه‌خشیت. تېگه‌یشتن له به رانبه‌ر بریتییه له ناوه‌که‌ی تری نه شق. گهر تینه‌گه‌یت، له نه شقیش تیناگه‌یت.

ناسینی ئەشقی راست

ئەشقی راستەقینە ئەوێه جوانی، نوێیەتی، پتەوی، ئازادی و
ئاشتیماں پێدەبەخشیت. ئەشقی راستەقینە پرە لە هەستیکی قوولی
شادی بەمانای ئەوێ ئێمە زیندووین. گەر ئێمە لە ئەشقی کدا
هەستمان بەمە نەکرد، ئەوکات ئەمە ئەشقی راستەقینە نییە.

رېزگرتن بریتیه له سروشتی ته شقی ئیمه

کولتووریک ههیه له ئاسیا، بهو جوړه رېز له هاوبه شی ژيانت
ده گريت، وهک نهو رېزه ی له میوانه که تی ده گريت. نه مه بهم
شیوه یه بۇ هه می شه، ته نانه ت له گه ل خو شه ویسته که شتدا که بۇ
ته واوی ژيانت له گه لی ده بیت. که سی به رانه ر هه می شه شایه نی رېزی
ته واوه که پی بیه خشیت. رېزگرتن بریتیه له سروشتی بنه رهی
ته شق.

ئەشق لە فراوانبووندايە

لە سەرەتای پەيوەندییە کەدا، رەنگە ئەشقه کەت تەنها لە تۆ و
هاوبەشە کەت پیکبیت. بەلام گەر تۆ زیاتر مەشقی ئەشق بکەیت،
ئەوکات زۆر بە زوویی دەبینی ئەو ئەشقه فراوان دەبیت و هەموو
ئیمە ی تیدا جێدەبیتەو. لەو ساتە ی ئەشق لە فراوانبوون
دەووستیت، دەستدەکات بە مردن. ئەشق پێک وەکو درەخت وایە،
گەر درەختێک لە گەشەکردن بوەستیت، لەناودەچیت. دەتوانین
فێری ئەوە بین چۆن خۆراک بدەین بە ئەشقه کەمان و یارمەتی بدەین
بەردەوام بیت لە گەشەکردن.

ئەشق ئۆرگانىكە

ئەشق شىئىكى زىندوو، ھەناسە دەدات. ھىچ پىتويست نىيە زۆر
بىكەيت لە ئەشق بۆ ئەوۋى بە ئاراستەيەكى دىيارىكراودا گەشە بىكات.
گەر ئىمە بەوۋ دەستىيىكەين لەگەل خۆمان ئاسان و نەرمىين،
ئەوكلات رىك ئەم ئەشقە دەبىين لە ناخى خۆماندا كە چەندە پتەوۋ
و لە گەشە كردندايە:

سەرنجىبەر

زۆربەى كات، ئىمە بە خەلكى تر سەرسام دەبىن نەك لەبەر ئەوھى
ئەوانمان بە راستى خۆش دەوئىت و لىيان تىدەگەين، بەلكوو وادەكەين
بۇ ئەوھى سەرنجىمان لەسەر ئازارەكەمان لایبەين. كاتى ئىمە فىرى
ئەوھووين خۆمان خۆشبوئىت و لە خۆمان تىبگەين و سۆزى
راستەقىنەمان ھەبوو بەرانبەر بە خۆمان، ئەوكات دەتوانين بە راستى
يەككى تىرمان خۆشبوئىت و لىي تىبگەين.

چوار بنەماي ئەشقى راستەقىنە

(ئەشقى راستەقىنە لە چوار بنەما پيكدېت: خوشويستنى پر
ميهرەباني، سۆز، شادی و هاوسەنگى) گەر ئەشقه كەت ئەم چوار
بنەمايەي تيدا بوو، ئەم ئەشقه دەبيتە هۆي گۆرانكارى و تيمار بوون،
وجوودى پيرۆزيتى تيدا دەبيت. ئەو ئەشقه راستەقىنەيە هيىزى
تيمار كردن و گۆرانكارى بۆ هەموو بارودۆخىك و هيىنانى ماناي قوول
بۆ ژيانى تيدا هەيە.

مېھرەبانى لە خۆشويستندا

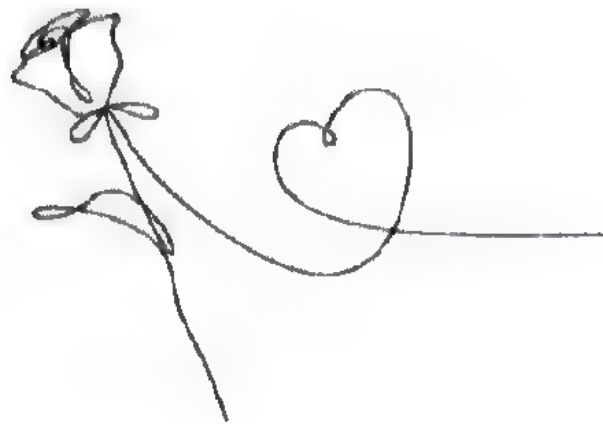
(يەكەم بىنەماي ئەشقى راستەقىنە، برىتيە لە مېھرەبانى لە
خۆشويستندا.) كړۆكى خۆشويستنى پر مېھرەبانى برىتيە لە بوونى
تواناي بەخشىنى شادى. واتە دەتوانيت بىيت بە پرشنگى خۆر بۆ
كەسكى تر. ناتوانى شادى بېەخشيت بە كەسكى تر كەر خۆت
نەتبىت. بۆيە لە ناختدا مالىك درووستبكه بەوہى كە خۆت
قبولبىت و فېرى خۆشويستن و تيماركردى خۆت بىيت. فېرى ئەوہ بېە
چۆن ئاگامەند و ھۆشيار بىيت، بەجۆرىك بتوانيت خۆت ساقى شادى
و ئاسوودەيى بۆ چرۆكردى خۆت درووستبكهيت. ھەر لەو ساتە
بەدواوہيە كە تۆ شتېكت ھەيە پېشكەشى ئەوانى ترى بكەيت.

سۆز

دووم بىنەماي ئەشقى راستەقىنە برىتتیه له سۆز. سۆز برىتتیه له
توانای تىگەشتن له ئازارى خۆت و کەسى بەرانبەر. گەر تۆ له ئازارى
خۆت تىگەيت، ئەوکات دەتوانى يارمەتى کەسى بەرانبەر بدەيت بۆ
ئەوهى له ئازارى خۆى تىگات. تىگەشتن له ئازار و سۆز،
حەسانەوت پى دەبەخشیت. دەتوانیت ئازارەکانى خۆت بگۆریت و
يارمەتى کەسى بەرانبەر بدەيت ئازارەکانى خۆيان بگۆرن، ئەمەش به
سوود وەرگرتن له ئاگامەندى و تىروانىنى قوول.

شادی

بنه‌مای سییه‌می ئەشقی راسته‌قینه، بریتیه له توانای به‌خشینی
شادی. کاتێ تۆ ده‌زانی چۆن شادی به‌ره‌مه‌به‌یت، ئەمه هه‌م تۆ و
هه‌م که‌سی به‌رانبه‌ر والیده‌کات بگه‌شێته‌وه. و‌ج‌و‌و‌دی تۆ بریتیه له
به‌خشینی ئەم شادییه که وه‌کو هه‌وایه‌کی د‌ل‌ر‌ف‌ین، وه‌ک گ‌ول‌پ‌کی
به‌هاری یان وه‌ک ئاسمانی شینی جوان وایه.



كاتى يەككىكت خۆش دەۋەۋىت، دەپى پىزى بگرىت،
نەك تەنھا پىزى ھزرى، بەلكوو پىزى جەستەش.

ھاوسەنگردن

چوارەم بىنەماي ئەشقىكى راستەقىنە برىتيە لە ھاوسەنگى.
دەتوانىن بەمە بلىين ھەمەلايەنى ياخود جيانەکردنەوہ. لە
پەيوەندىيەكى قوولدا، ھىچ سنوورىك لە نىوان تۆ و كەسى بەرانبەر
بوونى نامىنىت. لەو پەيوەندىيەدا تۆ ئەويت و ئەويش تۆيە. ئازارى
تۆ ئازارى ئەوہ. تىگەيشتنى تۆ بۆ ئازارچەشتنى
خۆت، يارمەتى ئەشقهكەت (ھاوبەشەكەت) دەدات كەمتر
ئازار بچىزىت. كاتى ئەمە پروويدا، ئەوسا ئازارچەشتن و شادى ھىچى
تر شتىكى شەخسى نىن كە تەنھا تايبەت بن بە خۆت. ئەو شتەى
بەسەر خۆشەويستەكەتدا دىت، بەسەر تۆشتدا دىت. ئەو شتەى
بەسەر تۆدا دىت، بەسەر ئەشقهكەشتدا دىت.

رېز و متمانە

ئەشقى راستەقىنە (مېھرەبانى، سۆز، شادى و ھاوسەنگىيە)، لەگەل
ئەمەشدا دوو بىنەماي تر ھەن، ئەوانىش برىتىن لە: (رېز و متمانە).
ھەرچەندە ئەم دوو بىنەمايە دەتوانرېت لە ناو چوار بىنەماكەي
سەرەتادا بدۆزرىنەو، بەلام باشتەر بە جيا ئاماژەيان پېكەين. كاتى
تۆ كەسىكت خوشدەوېت، پېويستە متمانەت پى ھەبېت. ئەشقىك
بەبى متمانەپېبوون، ھىشتا نەبوو بە ئەشقى. بەدلىيايەو سەرەتا
دەبېت متمانە، رېز و باوهرپت بە خۆت ھەبېت. متمانەت بەو ھەبېت
تۆ سروشتيكى باش و بەسۆزت ھەيە. تۆ بەشېكى لە گەردوون، تۆ لە
تۆزى ئەستېرەكان درووستبوويت. كاتى سەيرى خوشەويستەكەت
دەكەيت، دەبىنى ئەويش بەھەمان شېو لە ئەستېرەكان
درووستبوو و نەمرى لە خۆيدا ھەلگرتوو. كاتى بەم شېو ھەيە
سەيرى بابەتە دەكەين، دەبىنن ئېمە ھەر بە سروش ھەست بە
رېز دەكەين. بۆيە (ئەشقى راستەقىنە بوونى نىيە بەبى متمانە و
رېزگرتن لە خۆت و لە كەسى بەرانبەر.)

جوانه به، خۆت به

گەر تۆ بتوانی جەستەى خۆت قبول بکەیت، ئەوکات چانسى ئەوەت
هەيه جەستەى خۆت وەکو مالىک بۆ خۆت ببینیت. دەتوانیت له
جەستەى خۆتدا بحەسێتەوه، نىشتەجییت تێیدا، پشووبدەیت،
هەست بە شادى و ئاسوودەى بکەیت. بەلام گەر جەستە و هزرى
خۆت قبول نەکەیت، ئەوکات ناتوانیت لەمالدا بیت لەگەڵ خۆت. تۆ
دەبى بەو شیوەیەى کە هەیت خۆت قبول بکەیت. ئەمە پرايەنانى
زۆر گرینگە. لەو ساتەى پرايەنانى ئەو دەکەیت خانوویەک، مالىک
درووستبکەیت لە ناو خۆتدا، ئەوکات دەبینى زۆر جوانتر و جوانتر
دەیت.

تۆ گۈلۈت

هه موو مندا ئېك له باغى مروڧايه تيدا وه كو گۈلۈك له دايك ده بېت.
هه موو گۈلۈك جيايه له گۈله كهى تر. په يامى زور هه يه له
كۈمه لگهى ئېمه دا، كه به شيوه يه كى به رده وام به گۈيماندا ده يلېنه وه،
ته نانه ت له و ساتهى زور گه نجين، وامان لېده كه ن وا بېرېكه ينه وه
هه له يه ك هه يه له ئېمه دا، وه گه ر ئېمه فلانه شت بېرېن، يان شكل
و شيوه مان وه ك فلان لېكه ين، يان گه ر فلان جور كه س هاوبه شى
ژيانمان بېت، ئه وكات هه موو ئه وه هه لانهى بوونيان هه يه چاك ده بن
و نامېتن.

وه كو كه سېكى پېگه يشتوو، ده توانين مروڧه گه نجه كان
ئاگادارېكه ينه وه كه ئه وان هه ر له بنه رېتدا جوانن رېك به و
شيوه يهى هه ن، بېريان به يېنه وه ئه وان پېويستيان به وه نيه بېن به
كه سېكى تر.

ئاودانى گۆل

رۆژىك لە سەنتەرى راھىيان لە فەرەنسادا وتارىكم پيشكەش دەکرد.
دوو خۆشەويست وەكو ئامادەبوو بەشدار بوون لە شارى
بۆردىكسەو. خانمەكە لە پيشەوہى ئامادەبوанда دانىشتبوو، وە لە
سەرەتاي پيشكەشکردن تاوہكو كۆتايى وتارەكە ھەر دەگريا. دواى
وتارەكەم چومە لاي ھاوسەرى خانمەكە و پيم گوت: "ھاوپى ئەزىز،
گۆلەكەت پىويستى بە ئاودانە." ھاوسەرەكەى ريك لە قسەكەم
تىگەشت. دواى نانى نيوەرۆ، ھەردووکیان بە ريگاي گوندا
رۆيشتنەو مألەو، وە لەماوہى ريگاكد، پياوہكە گەشتەكەى بەو
بەسەر برد كە بۆ خانمەكەى باس دەکرد چەندە پىزانىنى ھەيە بۆ
ھەموو شتەكانى خانمەكە. كاتى كە گەيشتنەو مألەو، منداڵەكانيان
زۆر سەريان سرما بە پىنىنى دايك و باوكيان كە ھىندە دلخۆشن.
گۆرانكارى ئاوايە و دەكرى زۆر بە خىرايى پروبدات.

باوہش

لہ سالی ۱۹۶۶، ھاوړپښه کم منی برده فرۆکه خانہی ئه تلاتا. کاتی
مالئاواییمان له یهک ده کرد، خانمه که گوتی: "ثایا ئاساییه باوہش به
قه شه یه کی بودیدا بکه یت؟"

له وه لاتی ئیمه دا، ئاوا هه سته کانمان به باوہش دهرنا برین، به لام ئاوام
له هزرمدای بیرکرده وه که "من ماموستان (زین) م. هیچ کیشه یهک
نابیت که ئه مه ئه نجام بده م."
بویه پیم گوت: "بو نا؟"

خانمه که باوہشی پیدا کردم، به لام من له باوہشه که دا له جتی خوځمدا
رهق بووم. که چومه ناو فرۆکه که، بریارمدا گهر به ویت کار له گهل
هاوړپی رۆژئاواییدا بکه م، ده بیت کولتووری رۆژئاوایی فیربیم. بویه
له سهر ئه مه چه ند تیرامان (پاهینان) ټکی له باوہشگرتم دا هینا.
"تیرامان (پاهینان) ی له باوہشگرتم" بریتییه له ټیکه لکیشی هه ردوو
جیهانی رۆژه لات و رۆژئاوا. به پپی ئه م پاهینانه، ده بیت به ته واوه تی
ئه و که سه له باوہش بگریت که له باوہشگرته وه. ده بیت ئه و که سه
وا لیکه یت بزانی له باوہشت گرتووه، نه ک ته نها بو تیپه راندنی
رۆتینیک بیت، ده ستی له پشت بده یت وه ک ئه وه ی بلیت من

لیرەم، بە جۆریک وەک ئەوێ بە هەموو جەستە و پۆح و دلت ئەم
کەسە لە باوەش دەگریت. پراھێنان (میدیتەیشن) ی لە باوەشگرتن
بریتییه لە پراھێنانی ئاگامەندی.

"کە هەناسە هەلدەمژێ، دەزانم کە ئەزیزە کەم لە باوەشمدایە. کە
هەناسە دەدەیتەو، ئەو زۆر ئەزیزە لام."

گەر لە ساقی لە باوەشگرتنی ئەو کەسە ی خۆشتدەوێت بە قوولی بەم
شیوەیە هەناسە بدەیت، ئەوکات وزە ی گرینگییان و پێزانینە کەت
لە تۆو دەچیتە ناو ئەو کەسە و ئەو کەسە وەک گۆل دەگەشتەو.

جەستە و ھزر

ھزر و جەستە دوو بەشی جیا نین. ئەو شتە ی بەسەر جەستەدا
پروودەدات کاریگەری درووست دەکات لەسەر ھزر و وە بە
پێچەوانەشەو ھەر راستە. ھزر پشت بە جەستە دەبەستیت کە
خۆی نیشانبدات (مانیفیست بکات)، وە جەستەش پشت بە ھزر
دەبەستیت بۆ ئەو ھە ی زیندوو بیّت، بۆ ئەو ھە ی بیّت و بچولیت. کاتی
یەکیکت خوشدەوێت، دەبی ریزی بگریت، نەک تەنھا ریزی ھزری،
بەلکوو ریزی جەستەش. تۆ ریزی جەستە ی خۆت دەگریت، وە ریزی
جەستە ی ئەویش دەگریت. جەستە ی تۆ، تۆیت. جەستە ی تۆ ھزری
تۆیە. وە جەستە و ھزری کەسی بەرانبەر بە ھەمان شیوہ بەیەکەوہ
پەیوہستن.

پاھىنانى پۇھانىيەت

پۇھانىيەت ماناي باوەرى کوپرانە نىيە بە وانەکانى پۇھانى.
پۇھانىيەت برىتيە لە پاھىنانىک کە حەسانەو، پەيوەندى، وە
گۇپرانکارى لەگەل خۇيدا دەھىنپىت. ھەموو کەس پىويستى بە
پووکەي پۇھانى ھەيە لە ژيانيدا. بەبى بوونى پووکەي پۇھانى، ژيان
زۆر سەخت دەپىت بۇمان بەتاييەت بە بوونى ئەو ھەموو کىشانەي
کە پۇزانە پووبەرووى دەبينەو. بە بوونى پاھىنانى پۇھانىيەت،
چىتر ھەست بە ترس ناکەين. ئەوکات لەگەل جەستە بەرجەستە کەدا،
جەستەيەکی پۇھانىشت ھەيە. پاھىنانى ھەناسەدان، رۇيشتن،
سەرنجدان، و تىگەيشتن، بە شىوہيەکی مەزن يارمەتيدەر دەبن بۇ
ئەوہى مامەلە لەگەل ھەستەکانتدا بکەيت، بۇ ئەوہى گوئ لە
ئازارەکانت بگريت و لەباوہشان بگريت، وە بەھەمان شىوہ
يارمەتيدەردەبن بۇ ئەوہى ھەم تىبگەيت لە ئازارى يەکیکی تر و
ھەم لەباوہشى بگريت. گەر ئەم توانايەمان ھەپىت، ئەوکات
دەتوانين پەرە بە پەيوەنديەک و ھۆگريەکی پۇھانى راستەقینە و
نەمر بدەين، ھەم لەگەل خۇمان و ھەم لەگەل خەلکی تر.

سى جۆرى ھۆگرېوون

سى جۆرى ھۆگرېوون ھەن: جەستەيى، ھەستى، ۋە پۇخى. ئەم سى
جۆرە، دەبىت بەيەكەۋە لەگەل يەك بېۋنە پېشەۋە. ھەموومان
بەدۋاي ھۆگرېوونى ھەستىيەۋەين. پەيۋەندىيەكى راستەقىنە،
تىگەيشتى ھاوبەش ۋە بەيەكەۋەبوونمان دەۋىت. دەمانەۋىت لە
ھارمۇنىيەتدا بىن لەگەل كەسپىكدا. كاتى پەيۋەندىيەك ھەرسى
جۆرى ئەم ھۆگرېوونەي تىدايە، ئەۋكات ھۆگرېوونى جەستەيى
ماناى تەۋاۋەتى خۇي ھەيە ۋ ھەم تەندرووستە ۋ ھەم سارىژكەرى
بىرنە.

سېكسى به تال

هەزى سېكسى، ئەشق نىيە. چالاكى سېكسى بە بى بوونى ئەشق،
پىي دەگوتريت سېكسى به تال.
گەر تۆ جەستەت تىربكەيت بەلام دل و هزرت تىرنەكەيت، ئايا
تيريت؟ ئايا هەست بە پرېوون و بەيەكەوۋە گرېدان دەكەيت؟
كاتى ھەرسى جەستەت، دلت، هزرت بەيەكەوۋە تىرېوون، ئەوكات
ھۆگرېوونى سېكسى زۆر بە قوۋلى تۆ و ھاوبەشەكەت بەيەكەوۋە
گرېدەدات.

گوتنی "نەخیر"

خۆشویستنی کەسیک، مانای ئەوە نییه کە بۆ هەموو شتیکی ئەو
کەسە دەیهوێت بلیت "بەلێ".

بنکە ی خۆشویستنی کەسیک بریتییه لەوەی کە خۆت بناسیت و
بزانن کە تۆ پێویستت بە چی هەیە. خافیک دەناسم کە زۆر ئازار
دەچێت تەنها لەبەر ئەوەی کە ئەو نەیتوانیوە بلیت "نەخیر". لەو
ساتەی کە ئەو گەنج بوو، هەر کاتێ پیاویک داوای شتیکیان
کردوو، ئەو هەمیشە وای هەستکردوو کە دەبێ بلیت "بەلێ"
تەنانهت لەو ساتەشدا کە ویستی لەسەر ئەم شتە نەبوو. گرینگە
مرووف بزانن کە خۆشویستنی کەسیکی تر، مانای ئەوە نییه،
ویستەکانی ئەو کەسە دەبێ بخرێنە پیش پێویستییه بنەرەتییهکانی
خۆی.

سىن پەنگى بەھىز

بۇ بەردەوامىدان بە پەيوەندى لەگەل ھاوبەشەكەمان، وە تىپەپاندنى
سەختىن بارودۇخ و تۆفانەكان، پىويستمان بە پەنگى زۆر بەھىز
ھەيە، گەر ئىمە چاوپىين تا ئەو ساتەي كە كىشەيەك درووست
دەيىت و لە ساتى كىشەكەدا ھەولى چارەسەر بدەين و پەگەكانمان
بەھىزنەكردىن لە پەيوەندىيەكەدا، ئەوكات پەنگى پتەومان
درووستنەكردووە، بۇ ئەوئەي بەپىي پىويست، پرووبەرووى ئەم ھىرش
و كىشەيە بىتتەوہ.

بەزۆرى وا بىردەكەينەوہ كە ئىمە ھاوسەنگىمان پاگرتووە، بەلام
لە راستىدا ئەم ھاوسەنگىيە برىتييە لە شتىك كە زوو دەشكىت و
دەپروختىت. دەيىنى تەنھا شەنبايەكى زۆر كەم بەسە بۇ ئەوئەي
بكەوين. دار سنۆبەر پەگەكانى بە قوولى لە ناخى زەويدا داكوتاوہ،
بۆيە زۆر پتەو و بەھىز خۆي دەگرىت. بەلام ھەندىك درەخت كە
وادەردەكەون زۆر خۆراگرن، تەنھا تۆفانىكى تورپان بەسە بۇ ئەوئەي
لە پەگەوہ بىتتەدەر. درەختە جىر و نەرمەكان، دەتوانن بەرگەي
تۆفانى زۆر توندوتىز بگرن، چونكە پەگەكانيان زۆر قوول و پتەون.
(پەنگى پەيوەندىيەكى درىزخايەن، برىتييە لە "ئاگامەندى، گويگرتنى
قوول، خۆشەويستىيەكى چر، وە پەيوەندىيەكى بەھىزى دەوروبەر
كە پالپشتىت دەكەن".)

هه مان ئاراسته

له په يوه ندييه كدا، كه تۆ و هاوبه شه كه ت هه مان ئامانچ و ويستی
هاوبه شتان هه بیټ، هه ردووكتان ده بن به يه ك شت، وه ده بن به
رېگه يه ك بۆ ئه شق و ئاشتی بۆ جيهان. هه ردووكتان به م ئه شقه وه
وه كو دوو كه س ده بن به كۆمه له يه ك، دواتر ده توانن ئه م كۆمه له يه
كه و ره بكه ن بۆ كۆمه لگه يه ك.

له و سه نته ري راهيتنا نه ي كه من تپیدا ده ژيم، زياد له سه دان كه سين.
هه موومان هه مان بابه تمان هه يه كه گرینگی پیده ده ين، هه مان
ويستمان هه يه، وه هه مان داها توومان هه يه. هيچ جيگه يه ك بوونی
نيه بۆ حه سوودی بردن به يه ك، چونكه ئيمه هه موومان به ره و يه ك
ئاراسته هه نگاو ده نيین. ئيمه هه موو شتيك له گه ل يه كتری به ش
ده كه ين، به لام سه ره پای ئه مه ش ئازادييه كه مان هه ر ماوه. ئه شق
بریتی نيه له جوړيک له جوړه كانی زيندان. ئه شقی راسته قينه
بو شایي زورمان پیده به خشيټ.

پەيوەندى خۇشەويستى

خۇشويستىن بە بى ئەوۋى بزانىن كە چۆن خۇشەويستى دەردە بىرىن،
ئەو كەسە بىرىندار دەكات كە خۇشمان دەۋىت. بۇ زانىنى ئەوۋى كە
چۆن ئەشق و خۇشەويستى ئەنجامبەدىن لەگەل كەسىك، دەۋىت
لەو كەسە تىبگەين. وە بۇ ئەوۋى تىبگەين، دەۋىت گوپىگرين. رەنگە
ئەو كەسە ھاۋبەشە كەمان بىت، ھاۋرىكەمان بىت، خوشك و برامان
بىت، يان مندا لەكەمان بىت. دەۋىت لەو كەسە بىرسىت، "ئەزىزم، ئايا
بىت واىە من بە باشى لىت تىدەگەم؟ تىكايە سەختى و نارەحەتتە كانى
خۆتم بۇ باس بىكە، ئازارەكانت، قوولترىن ويستەكانتم بۇ دەربىرە."
ئەوكات ئەو كەسە ھەلى ئەوۋى ھەيە كە دلى خۆيت بۇ بىكانتەۋە.

هه ناسه دانی هۆشیارانە

هه موو کهس ده زانیی که لۆمه کردن و مشتومپر کردن، هه رگیز که لکیان نییه، به لام هه میسه نه مه مان بیرده چیت که بیکه لکن. هه ناسه دانی ئاگامه ندانه، یارمه تیمان ده دات که له م ساته دا که نه مه ده کهین، به ئاگامان بینیته وه و له و ساته دا له م مشتومپر بوه ستین، بووه ستین له گوونی ئه و شتانه ی که له دواتر دا لئی په شیمان ده بینه وه.

بۆیه راهیتان بکه له سه ر هه ناسه دان به شیوه یه کی هۆشیارانە کاتیک که له گه ل هاوبه شه که تدا له مشتومپردایت، نه وکات ده بینی که کاتیک شته کان سه خت ده بن، ئه م ئاگاییه دیته لات.

گوڤگرتن

ئەو کاتەي ئەزیزە کەت قسە دەگات، پراھپنان لەسەر ئەووە بکە کە بە
قوولای گوئی لیڤگريت. هەندیکجار کەسی بەرانبەر قسە یەک دەگات
کە سەرمان سوڤدە مینئ، بە جۆریک ئەووەی دەیلئیت پێچەوانەي ئەو
شتە بوووە کە ئیمە بە شتووە یەکی تر شتە کە مان دەبینئ. بۆیە رێگە
بدە کە کەسی بەرانبەر بە ئازادانە قسە کان بکات. قسە بە
ئەزیزە کەت مەبەرە و پەخنە لە وشەکانی مەگرە. کاتئ ئیمە بە دل و
بە قوولای گوئی دەگرین، بۆ دە خوولەک، نیو کاتژمیر، یان تەنانەت
کاتژمیریک، ئەوکات ئەو کەسە زۆر بە قوولتر دەبینین و زیاتر و
بە شتووە یەکی باشتەر لەو کەسە تێدەگەین. تەنانەت گەر ئەو کەسە
هەلە یەکیشی کرد بە هوئی تیروانینە کە یەو، ئیمە پئی نابڕین،
دەتوانین لە ساقی تر روونکردنەو بەدەین بۆی، بەلام ئیستا کاتئ ئەو
قسە دەگات، ئیمە تەنها گوئی لیڤدەگرین.

ئازادبوون لە گرییهکان

ئیمە زۆربەى کات ناتوانین خۆمانمان خوشبویت یان ئەوانى ترمەن خوشبویت کاتى کە لە ناو گرییهکانى خۆمانماندا گیرمانخواردییت. کاتى کە گریى خۆبەکەمزانینت هەیه، ئەوکات متمانه بەخۆبوونت نزمە، ئەمەش جۆریکە لە نەخۆشى. بوونی متمانه بەخۆبوونی بەرز، بەهەمان شێوە نەخۆشییە، چونکە لەو ساتەدا خۆت بە بەرزتر دەبینیت لەوانى تر، کە ئەمەش لە ساتى خۆیدا ئازارچەشتن دەهینیت پۆت.

ئەو ساتەى دەلییت، "من هیندەى ئەو باشم." هینشتا وا بیردەکەیتەووە کە تۆ یەکیکی تريت. کاتى تۆ دوو کەس بەیەک بەراورد دەکەیت، ئەنجامەکەى بریتییه لە خەم و ئازار. ئازادى **راستەقینە بریتییه لە ئازادبوون لە هەموو ئەم گرییانە (گریى خۆبەکەمبینى و خۆبەگەورەبینى و خۆبەراوردکردن).**

هاوبه‌شی راست

هه‌میشه ئی‌مه بیرده‌که‌ینه‌وه ئایا هینده‌ی پتویست شتمان هه‌یه بۆ
ئه‌وه‌ی بی‌ه‌خشین له پیناو په‌یوه‌ندییه‌کدا. هه‌میشه ئی‌مه تینووی
زیاترین، تینووی راستی، باشه، سۆز، جوانی پۆحین، بۆیه له‌به‌ر ئه‌م
تینویتییه‌مان له ده‌ره‌وه‌دا به‌دوای ئه‌م شتانه‌دا ده‌که‌رین.
هه‌ندیک‌جار هاوبه‌شیک ده‌دۆزینه‌وه و وابیره‌که‌ینه‌وه که ئه‌و
هاوبه‌شه‌مان هه‌موو ئه‌و شته‌باش و جوان و راستانه‌ی تیدا هه‌یه.
دوای ماوه‌یه‌ک، بۆمان ده‌رده‌که‌ویت که ئی‌مه تیروانینیکی هه‌له‌مان
هه‌بووه له‌سه‌ر ئه‌م که‌سه و بۆمان ده‌رده‌که‌ویت که ئه‌و که‌سه
وانیه، به‌مه‌ش بی‌ئومید ده‌بین.

ده‌بی‌بزانین که هاو‌پ‌ی راسته‌قینه، یاخود هاوبه‌شی راسته‌قینه ئه‌و
که‌سه‌یه که هانت ده‌دات تۆ له ناو خۆتدا به‌دوای ئه‌و جوانی و
ئه‌شقه‌دا بکه‌ریت که به‌دوایه‌وه‌یت (نه‌ک له‌ده‌ره‌وه).

تەنیا حاجى

Tanya Haji | تەنیا حاجى

public channel

Description



♥ چەنالىك تاييەت بە كىيىپ و بابەتى جياواز ♥

ئەم كىيىپە لەلايەن "طيب رسول حسين"
كراوۋە بە ديارى بۇ خويىنەران

چەنالىك

<https://t.me/tanyahaji7>

بۇ راۋبۇچون و پىسار بۇ كىيىپ مەينىرە

@tanyahaji22

ئەكاۋىت

<https://linktr.ee/tanyahaji22>

t.me/tanyahaji7

Invite Link





لە ئەشقی راستەقینەدا، هیچ

جیاگردنەووەیەک بوونی نییە. خۆشبەختی ئەو،
خۆشبەختی تۆیە. ئازاری تۆ، ئازاری ئەو. لە ئەشقی
راستەقینەدا ناتوانیت بلییت، ئەمە گیۆشە
خۆتە.

لەم ئەشقهدا، هەردوو شادی و خەم، هیچیت
شتێکی شەخسی نین. تۆ ئەویت، ئەو تۆیت.

شادی تیمارگهره

گهر په یوه نډییه ک خوڅی و شادیهین نییه، که وایه ئه مه ئه شقی
راسته قینه نییه. گهر تو هه میسه و بو ته وای روزه کان واده کهیت
که سی به رانه ر له په یوه نډییه که دا بگرییت، ئه کات ئه م په یوه نډی و
ئه شقه راسته قینه نییه. ته نها ئه و شتانه پیشکه شی هاوبه شه که ت بکه
که شادی بو ده هیتن. ده بی پویستییه سهره کییه کانی هاوبه شه که ت
بزانیته. هه ولده و کوشش بکه که چوڼ بتوانیت شادی درووست
بکهیت، هه ستی دلخوڅی درووست بکهیت له ههر هه نگاویکدا.
گهر تیگه یشتنت به پی پویست هه بیته، ئه وکات له ههر ساتیکدا،
ته نانه ت له کاتی درووستکردنی نانی به یانی و هاژوتنی سهاره و ئاودانی
باخچه که شدا، یان ههر کاریکی روزهانه، ده کری بیته به ساتیکی پر
شادی و دلخوڅی.

ئاودان بە شادى

فېرى ئەوۋە بېە كە خۆت و ھاوبەشەكەت بە شادى ئاوبدەيت. ئايا
دەتوانىت كە ھاوبەشەكەت وای لېيكەيت كە خەندە بکات؟ ئايا
دەتوانىت كە وزە و پەرۆشىيەكەي زياد بکەيت؟ گەر تۆ نەتوانىت كە
شە بچووكەكەنى بۆ بکەيت، چۆن دەتوانىت كە بلىيت ئەوم
خۆشدهوئىت؟ ھەندىكجار يەك قسەي بەسۆزانە، بەسە بۆ ئەوۋەي
ئەو كەسە وەكو گۆل بگەشېتەوۋە.

سەرئىچ

ههتاوهكو ئىيمه خۆمان رەتېكەينەوه و ئازارى خۆمان و جەستە و
هزرى خۆمان بدەين، بىمانايە كە قسە لەسەر خۆشويستن و
قبولکردنى ئەوانى تر بکەين. بەبوونى ئاگامەندى، دەتوانين كە بزائين
شيۆەى بيرکردنەوهى هزمان چۆنە و بنەرەتى ئەندىشەکاغان دەرك
بکەين. هەندىكجار شيوازی بيرکردنەوهى هزمان، لەسەر شيۆەى
بازنەيى دەخولیتەوه، بەمەش لە ناو گومان و رەشبينى و کيشە و
خەم و رقدا نووقم دەبين. وه ئەم جۆرە شيۆەيهى بيرکردنەوه
رەنگەداتەوه لە وشە و کردارەکاغان و دەبیتە هوى ئەوهى كە هەم
ئازارى خۆمان و هەم كەسانى تر بدەين. كاتى ئىيمە تيشكى
ئاگامەندى دەخەينە سەر ئەو رەفتارانەمان، ئەوكات بە روونى
دەتوانين ئەم رەفتارانەمان بە هوشمەنديهوه ببينين. ناسينى
رەفتارەکاغان و خەندەکردن بەرانبەريان برىتيه لە راهيتايتكى
تەندرووست بۆ سەر خستنه سەر ئەم كيشەيهى كە لە هزرماندايه،
كە يارمەتيمان دەدات رېگەيهكى نوئ و سروشتيتر بدۆزينەوه لە
رەفتارەکاغاندا.

ئەشق تېماركەرە

لە زمانى سانسىرىتى وشەى (كارونا) زياتر بە سۆز وەردەگىردى.
سۆز واتە پىكەرە ئازارچەشتىن لەگەل كەسىكى تر، واتە بەشكردى
ئازار لەگەل يەكتى. بەلام وشەى كارونا زۆر لەمەش زياترە. كارونا
تەنھا بە ماناى بەشكردى ئازار نايەت، بەلكوو برىتىشە لە تواناى
نەھىشتىن و گۆرىنى ئەم ئازارەى كە ھەيە.

كاتى كە دەچىتە لاي دكتور، ھىچ سوودى نىيە گەر تەنھا
ئازارەكەى بۇ باس بىكەيت. دكتور دەبى يارمەتت بىدات بۇ ئەوەى
ئەم ئازارە تېمار بىكات. كاتى تۆ كەسىكت خۆشدەوئىت، تۆ دەبى
تواناى ئەوەت ھەبىت كە بتوانى ئەم كەسە ئاسوودە بىكەيت و
يارمەتى بدەيت كەمتر ئازار بىچىژىت. ئەمە پىي دەگوترىت ھونەر.
گەر تىنەگەيت لە پەگى ئازارەكانى ئەو، ئەوكات ناتوانى يارمەتى
بدەيت، پىك وەك دكتورىك كە ناتوانى يارمەتى كەسىك بىدات كە
ئازار دەچىژىت گەر نەزانى ھۆكارى ئەم ئازارەى چىيە. تۆ دەبى
تىبگەيت لە ھۆكارى سەرەكى ئازارى ئەو كەسەى كە خۆشتەوئىت،
بۇ ئەوەى بتوانىت يارمەتى بدەيت، بۇ ئەوەى تېمار بىيت و شادى
بۇ بھىتت.

ئەشق بە ھۆشمەندىيەۋە

ئەشق و خۆشەويستى، وشەيەكى زۆر جوانن، بۆيە دەبى بۆ ماناكەى
بگەرپىننەۋە. كاتى كە دەلىين، "ھەمبەرگرم خۆشدەۋىت." ئەۋكات
ۋشەكەمان تىكداۋە. دەبى فېربىن كە وشەكان لە جىي خۆيدا و
ورىايانەتر بەكارىانبھىنن. ئەشقى راستەقىنە ھەستى بەرپرسىاريەتى
و قبولكردنى كەسى بەرانبەرى تىدايە پىك بەۋ شىۋەيەى كە ھەيە، بە
ھەموو بەھىزى و لاۋازىيەكانىيەۋە.

گەر تۆ تەنھا باشتىن شتەكانى ئەۋ كەسەت بەدل بىت، ئەمە ئەشق
نىيە. تۆ دەبىت ھەموو لاۋازىيەكانى قبول بكەيت و ھەستى ئارامى و
تىگەشتن ھەبىت لەۋ، ۋە وزەى پى بېخىشيت و ھانى بدەيت بۆ
باشتر بوون. ئەم جۆرە ئەشقى ئارامى و ئاسايىش دەھىتتە لەگەل
خۆى.

جيانه كردهوه

له ئه شقى راسته قينه دا، هيچ جيا كردهوه يه ك بوونى نيه.
خوشبه ختى ئه و، خوشبه ختى تويه. ئازارى تۆ، ئازارى ئه وه. له
ئه شقى راسته قينه دا ناتوانيت بليت، "ئهمه كيشه ي خوته".
له م ئه شقه دا، هه ردوو شادى و خه م، هيچيتر شتيكى شه خسى نين.
تۆ ئه وىت، ئه و تويت. له په يوه ندييه كى باشدا ئيمه وه كو دوو
په نجه ي هه مان ده ست واين. په نجه ي بچووك خوى به بچووك
نابينيت و ناليت، "من بچووكم. خۆزگه وه كو په نجه گه وره مه زن
ده بووم". په نجه ي گه وره ش خوى به گه وره تر و زالتى نابينيت و
ناليت، "من گرینگترم. من برا گه وره ي هه موو په نجه كانى ترم،
هه مووتان ده بى به گويم بكه ن". به لكوو له جياتى ئه مه، په يوه ندى و
هاوكارييه كى كامل له نيوانياندا بوونى هه يه.

داواکردنی یارمه‌تی

کاتی تۆ ئازار ده‌چیژی، رهنکه بته‌ویتی بچیته ژوره‌که‌ی خۆت،
ده‌رگا‌که دابخه‌یت، وه بگریت. ئه‌و که‌سه‌ی ئازاری داویت کۆتا
که‌سه‌ که له‌و ساته‌دا بته‌ویتی بیینیت. ته‌نانه‌ت گهر ئه‌و بیه‌ویتی
نزیك بیته‌وه‌ بۆ باش‌ترکردنی باب‌ه‌ته‌که‌، رهنکه هیشتاش ههر توره‌بیت
لی. به‌لام بۆ ئه‌وه‌ی باب‌ه‌ته‌که‌ هیمن بیته‌وه‌، ده‌بیتی بچیته‌ لای ئه‌و
که‌سه‌ی که‌ خوشته‌ویتی، ئه‌و که‌سه‌ی که‌ زۆر به‌ قوولی ئازاری
دایت، وه‌ داوای یارمه‌تی لیبکه‌یت. به‌ته‌واوه‌تی به‌به‌ خودی خۆت.
ده‌مت بکه‌وه‌ و ئه‌و شته‌ بللی که‌ له‌ دلتدایه‌ و به‌ سه‌رنجی ته‌واوه‌وه
پی‌ بللی که‌ چه‌نده‌ ئازار ده‌چیژی و پتویستت به‌ یارمه‌تییه‌.

پیش کەوتنە ناو خۆشەویستی یەکیکی ترەو

لە سەنتەری راھینانە کەمدا دوو خۆشەویستی گوندی پلەم ھەبوون
کە بەتەمابوون ھاوسەرگیری بکەن. ئەوان دەیانویست پیش
ھاوسەرگیرییە کە من ببینن، وە منیش لە چادرە کەم پیشوازم
لێکردن.

گوتیان، "تەنھا بیستوچوار کاتژمێر ماوە بۆ ھاوسەرگیرییە کەمان
بیتوایە چیبکەین باشە بۆ ئەوەی ھاوسەرگیرییە کەمان
سەرکەوتوو بیت؟"

گوتە، "گرینگترین شت بۆ ئێوە کە بیکەن، ئەوەیە بە قوولی سەیری
خۆتان بکەن، بۆ ئەوەی ببینن و بزائن ئایا هیچ بەرەستیکار
لەپێشە بۆ ئەم بەیە کەگەیشتنە. بۆ ئەوەی بزائن کە ئایا هیچ کەس
ماوە ناشیبەنەو لەگەڵی؟ ئایا هیچ کەس ماوە لە ناخاندان بۆ ئەوەی
بیکەیتەو و ناشتەوایی لەگەڵ بکەن؟"

دەکرێ ناشتەوونەو لەگەڵ خودی خۆشتا بیت. گەر تۆ لەگەڵ
خۆتدا لە ناشتیدا نەبیت و ناشتەبوویتەو، ئەوکات شادبوون لەگەڵ
کەسێکی تردا، دەبیت بە شتێکی مەحال.

ئاشتبوونەو لە گەل کەسیکی

دوور دەستدا

تەنانەت گەر ئەو کەسە لە گەلیدا ئاشت دەبیتهو زۆر
دوور دەستیش بێت، دەتوانیت هەر ئیستا ئەم ئاشتبوونەوێه
ئەنجام بدەیت. چونکە ئەوێ گرینگە، ئەوێه کە تۆ لە ناو دڵ و
هەزرتدا ئەم ئاشتبوونەوێه ئەنجام بدەیت. کاتی کە ئاشتبوونەو
لەناوەتدا کرا، هەر ئەمەندە بەسە، پێویستت بە کەسێ بەرانبەر
نییە. چونکە کاریگەری ئەم ئاشتبوونەوێه ناخی خۆت، لە
داها توودا بەسەر هەموو شتێکدا دەردەکەوێت. تەنانەت گەر ئەو
کەسە دەتەوێت لە گەلیدا ئاشتبیتهو نەشیهویت ئاشتبیتهو،
یاخود تەنانەت گەر ئەو کەسە لە بنەرەتدا مردبێت، هیشتاش
ئاشتبوونەو هەر دەگونجێ و شتیکە دێتە دی. چونکە ئاشتبوونەو
و پێکھاتنەو، شتیکە لە ناخی خۆتدا ئەنجام دەدرێت بۆ ئەوێ
ئاشتی و ئارامی بگەرێتەو لات. بۆیە لە گەل خۆتدا ئاشتبیتهو
لەپێناو جیهان، لەپێناو هەرچی و جوودی کە هەیه. ئاشتی و هیمنی
تۆ، بۆ هەموو و هەر یەکیک لە ئێمە پێویستە.

بنیاتنانی خیزان

پیش هه بوونی منداڵ، زۆر شتیکی نازدار ده بیّت که مروّقه کان به
قوولی له ناخی خۆیان پروانن، بۆ ئه وهی راهیّنان له سه ر گو یگرتنی
قوول و گفتوگۆی خو شویستن نه نجام بدهن، وه راهیّنان له سه ر نه و
ستانه نه نجام بدهن که هه م خۆیان و هه م مندا له که یان تییدا شاد و
دلخۆش ده بیّت. چونکه هیّنانی ژیا نیکی نو ی بۆ جیهان شتیکی
گه له ک جدیه. چوونه ناخ و ده روون پشکنین و خو ئاماده کردن بۆ
ماوه ی سالی ک پینا چیک شتیکی زۆر و سه خت بیّت نه نجامدانی.
دکتۆر و ده روونناسه کان تا ده سالیان پیده چیت تا وه کو شه هاده
وه رده گرن. به لام هه موو که س ب ی ئه وه ی شه هاده ی بدهنی ده بیّت
به دایاب.

دایاب ده توانن فیّری ئه وه ب ی که چۆن تۆوی شادی و ناشتی و
کامه رانی له مندا لیکی نو یدا بچینن.

پاهینانی میټا

(خه شه ویستی، له بڼه رڼه تدا، واته قبول کړدنی خومان ریځ بهو
شیوه یه ی که هه یڼ) یه که م پاهینانی خو شه ویستی نه وه یه که خومان
بناسین. (وشه ی میټا واته خوشویستی میهره بانی) کاتی ئیمه پاهینانی
میټا نه نجم دده یڼ، نه و هو کارانه ده بینین که بوونه ته هو ی نه وه ی
نه و شته ی که ئیستا ټییدا یڼ. نه مه ش بومان ئاسان ده کات بو نه وه ی
خومان قبول بکه یڼ، وه نه و تازار و شادیانه ش قبول بکه یڼ که
بوونیان هه یه.

کاتی میدیته یشنی میټا نه نجام دده یڼ، ده ست له قوولترین
به رزخوازیه کاڼان دده یڼ. به لام ویست و ناواقی خوشویستن هیشتا
خودی خوشویستن و نه شق نین. پیویسته که به قوولی پروانین، به
ته وای و جوو دمانه وه، بو نه وه ی له شته کانی ټیرامانه که مان ټی بکه یڼ.
نه م پاهینانه بو نه وه نییه که تو له بهر خو ته وه شت به خو ت بلیت،
به لکوو ئیمه ده بی به قوولی ټیرامینین له جهسته و هه ست و
ټی بکه یشتن و شیوه ی هرر و ناگاییمان. به مه ش ده توانین که بینین
چه نده ناشتی و شادی و پروناکیمان له بڼه رڼه تدا له ناخدا هه یه.
ده بینین کرینک نییه نایا نیگه رانین له بهر ی پرووداو یاخود
به دبه ختییه کان و هیشتاش تو وره یی و وهره سی ترس و قه له قی و
نیگه رانیمان ټیدا هه یه. کاتی که ئیمه هو شمه ند ده بین به و
هه ستانه ی ناو ناخمان، به مه ټی بکه یشتنمان به خومان زور قوولتر

دەبىت، دەبىن و تىدەگەين كه چۆن ترس و نەبوونی هيمنى
ناخمان دەبىتە ھۆى ئەم نااسوودەيى و خەمەى كه ھەمانە، وە
بەھای خوشويستنى خۆمان دركەكەين و پەرە بە بوونی دليكى پر
سۆز دەدەين. بەمە ئەشق ديته ناو بيركردنەو و و تە و
کردارەكانمانەو.

تېرامانى بەسۆزبوون

راھىتئانى تېرامانى بەسۆزبوون وەكو ھەلکەندىكى قوولۇ ئەرر
وايە تاوۋەكو دەگەين بە پاكترىن ئاۋ. بە قوولۇ سەيرى ناۋ ناخى
خۆمان دەگەين تاوۋەكو شەپۆلەكان بەرزەدەبنەۋە و ئەشقەكەمان
دېتە سەر پروو. شادى و دلخۆشى لە چاۋەكانمان دەگەشىنەۋە، وە
ھەموو ئەوانەى لە دەورمانن سوودمەند دەبن لە خەندە و
وجوودمان. گەر گرېنگىيەكى باش بە خۆمان بدەين، ئەۋكات وەكو
ئەۋە وايە يارمەتى ھەموۋانمان داپىت. چىتر نابىن بە ھۆكارى ئازار بۆ
جىھان، وە دەبىن بە پرشنگ و سەرچاۋەى شادى و دلخۆشى.
ئەمە ئەۋ جۆرە كەسانەن كە دەزانن چۆن ئاگادارى خۇيان بن، كە بە
شادى و دلخۆشىيەۋە دەژىن. ئەۋ جۆرە كەسانە بەھىزترىن پالېشتى
ئىمەن. ئەم جۆرە مەرۋقانە كەسانىكەن ھەرچى ئەنجامى بدەن، بۆ
گشت خەلكى ئەنجامى دەدەن.

هەلەكان

لەبەر ئەوەی ئێمە مروۆفین، هەلە دەکەین. وە هۆکاری ئازارین بۆ خەل، ئازاری خۆشەویستەکانمان دەدەین، وە هەست بە پەشیمانی دەکەین. بەلام بەبێ ئەنجامدانی هەلەکان، هیچ پێگەیەک نیه بۆ فێربوون. گەر تۆ بتوانیت لە هەلەكانتەوه فێربیت، ئەوکات تۆ لە بنەرەدا فێری ئەوەبوویت کە خاشاک بگۆریت بۆ گۆل.

زۆربەى جار، هەلەکانمان سەرچاوەکەى بریتییە لە کەمى ئەزموون، نەک ئەوەى کە خۆمان وێستمان ئەوە بووین کە ئازارى یەکیکی تر بدەین. من هەلسوکەوتى مروۆفەکان لەسەر بنەمای زۆرى و کەمى ئەزموون هەلدەسەنگینم نەک لەسەر باشى و خراپى. گەر تۆ ئەزموونت زۆربیت، ئەوکات کەمتر ئازارى خۆت و دەورووبەر دەدەیت. گەر شتێک هەیه دەتەوێت بە کەسى بەرانبەرى بلیت، ئەوکات پێویستە لەسەرت بەجۆر و شێوەیەک بیلێت کە نەبێتە هۆى ئازاردانى ئەو کەسە.

نیهت

نییه ته باشه کانی تو کافی و بهس نین، به لکوو تو ده بیٚت هونه رمه ندانه
ژیان بکه یت. رهنکه ئیمه پرپین له ویستی چاک، رهنکه دلمان پر بیٚت
له ویستی دلخوشکردنی که سی به رانبهر، به لام له بهر هه له شهیی و
نه شاره زایی، له جیاتی ئه مه ده بیٚنه هوئی نازاردان و خه مبارکردنیان.
پویشتن، خواردن، هه ناسه دان، قسه کردن و کارکردن، هه موو ئه مانه
هه لیکن بو راهینان بو درووستکردنی شادی له ناخی خۆت و له
ده وروبهرتدا. (ژیانیکی ئاگامه ندانه بریتییه له هونه ر، وه هه ر یه کیکی
له ئیمه پئویسته له سه ری که راهینان بکات بو ئه وهی بیٚت به
هونه رمه ند له مه دا.)

سڀ ڀڄڻي به ڪهڻي

ته ڏرووست نيهه ڀڄ له ناخى خومان ٻو ماوهيه ڪي ڊريڙ
بهڻيلينه وهه. ڪهر تو زور پهستي و ناتواني به هيمنى گفتوگو بڪهيت،
ٺه وڪات دهتواني ٽيئينيهه ڪ بنووسيت و له جيگهيهه ڪ داينيت به
جوڙيڪ ڪه ڪهسي به رانهه ٽيئينيهه ڪه بينيت.

ٺه سڀ ٽيئينيهه زور گرنگن ڪه رهنه ڪه يارمه تيدهر بن له ساتيڪي
وهه ادا بيانووسيت.

يه ڪهه: "ٺه زيهه ڪهه، من ئيستا ٺازار ده چيڙم. توورهم، ده مهوئيت ڪه
بڙاني ڪه له ئيستا دا حاله ته ڪهه ٺاوايه."

دووهه، "من هه موو هه ولى خوم ده دهه."

ٺه مه بهو مانايه ڪه تو هه وڻده ده ديت ٺارام بيته وهه و خوت به
دوور بگريت له گوئن و ڪردني هيچ شتيڪ ڪه له توور پهيه وهه
سه رچاوه بگريت.

سيهه: "ٺڪايه يارمه تيم بده."

ٺه سڀ ڀڄڻي ٺه زيهه بڪه. يان له سهه پارچه ڪاهه زيڪ
بيانووسه وهه و له ناو جزدانه ڪت هه لي بگره. ٺه وڪات هه رڪاتيڪ
تووره بوويت، ده زانيت جي بڪهيت.

دَلْنیایت؟

کرداره کانی خه لک به رهه می نازاره که یانه نه ک به رهه می نه وهی
که ویستیان هه بیته له نازاردانی تودا. ته نها یه ک تیروانی نی هه له
ده کریت بیته هوی نازار چه شتیکی زور. هه ره له بهر نه مه یه
هه رکاتیک ئیمه تیروانی نی کمان هه بوو، ده بی له خومان بپرسین نایا
ئه م تیروانی نه مان راسته یان نا. کاتی ئیمه سه یری خور ده که یی
له گه ل هاوړیکانماندا، ئیمه دلنیا یی خوره که هیشتا ناوا نه بووه، به لام
زانستکاریک رهنگه پیمان بلیت که ئه م خوره ی ده یی نیی خوره که
نییه، به لکوو وینه ی خوره که یه له هه شت خوله ک پیش ئیستادا.
ئیمه پوژانه به هه مان شیوه هه زاران تیروانی نی هه له مان هه یه
له سه ر شته کانی ژیان. کاتی داهاتوو که نازارت چه شت، وه باوهرت
وابوو که نه و نازار چه شته ت هوی که ی نه و که سه یه که
خو شته ویت، نه وکات داوای لییکه بو نه وه ی یارمه تیت بدات.

شكۆ

بەگشتى، شكۆ و ئىگۈكەمان دەپتە رېگر بۇ ئەوۋى داۋاى
يارمەتېكەين لە كەسى تر. لە ئەشقى راستەقىنەدا ھىچ جېگەيەى
نييە بۇ ئەم شكۆيە. خۆشويستنى يەكترى واتە متمانەكردن بە
يەكترى. گەر تۆ لەبارەى ئازارەكانت بەو كەسە نەئىت كە
خۆشئەوئىت، ئەمە ماناى ئەوۋىيە كە بايى ئەوۋەندە خۆشئەوئىت كە
متمانەى پى بىكەيت و باسى ئازارەكانى خۆتى بۇ بىكەيت. دەبن
تېيگەيت ئەم كەسە باشترىن كەسە بۇ ئەوۋى يارمەتېت بدات. ئىمە
دەبن بتوانىن داۋاى يارمەتى لەو كەسە بىكەين كە خۆشماندەوئىت.

كەشفکردنى پېزانىن

كانى ئەو كەسەي خۇشتەدە ویت ئازاریكى زۆر دەچیزیت، ئەو ھىندە
وزەي پىویستی نابیت كە یارمەتی تۆ بدات بۆ ئەوەي تۆ كەمتر ئازار
بچیزیت. بۆیە شتیكى سروشتییه تۆ ئانومید بیت لەو ساتانەدا. وا
بیردەكەیتەوہ كە وجودی ئەو كەسە چیت یارمەتیدەر نییە بۆ تۆ.
ئەنەت رەنگە بیر لەمەش بكەیتەوہ ئایا تۆ چیت ئەم كەسەت
خۇشدە ویت یان نا. گەر تۆ ئارامت ھەبیت و ئاگاداری خۆت و ئەو
كەسە بیت، ئەو كات رەنگە چانسى ئەوہت ھەبیت ئەوہت بۆ
دەریكە ویت باشى و جوانى ھەر بوونی ماوہ لە ناخى ئەو كەسەي
خۆشت دە ویت. گرینگی بە خۆت بدە، دەتوانى پالپشتى
خۆشەوێستەكەت بكەیت لەم ئازارەیدا و دەتوانى دووبارە شادی
بەدەستبەیتیتەوہ لەم پەيوەندییەدا.



هيچ شتيك بهي خوراك ناتواني بمينيتهوه.

تەننەت ئەشقىش. گەر تۆ نەزانی چۆن خواردن و
ئاوپېژانی ئەشققەت بکەیت، ئەوکات دەمرئ. گەر
بزانی چۆن خوراك بدەیت بە ئەشق ئەوکات بۆ
ماوەیەکی زۆر دەمینیتهوه.

تينوئيتييهكى قوول

ھەندىكجار ھەست بە بۆشايىھەك دەكەيت، ھەست بە بوونى شتىك
دەكەيت نازانى ھۆكارى ئەمە چيىھە، ھەستەكە ناديار و ئالۇزە، بەلام
زۆر بەھىزە. بۆيە بە ھىواي شتى ترەوھىن بۆ ئەوھى كەمتر ھەست
بەم بەتالى و تەنھايىھە بگەين. ويستى تىگەيشتن لە خودى خۇمان و
لە زيان برىتتيھە لە تينوئيتييهكى قوول. بەھەمان شىوھ تينوئيتييهكى
قوول ھەيە كە برىتتيھە لەوھى خۆشەويستى بېخشىن و
خۆشەويستىن. ئىمە ھەر بە سروشت ئامادەي ئەوھىن
خۆشەويستى بېخشىن و خۆشەويستىن. بەلام لەبەر ئەوھى ئىمە
تينووين، بۆيە ھەولددەھىن كەرەستەي خۆشەويستىھەكەمان
بدۆزىنەوھە. ھەندىكجار ئىمە كاتى ئەوھەمان نەبووھە لەخۇمان
تىگەين، كەچى خۆشەويستەكەمان دۆزىوھتەوھە. وھ لەو ساتەي ئەم
كەسەمان دۆزىوھە بۆمان دەرەكەويىت كە ئەم بۆشايەي ھەمانە
بەم كەسە پىرنايتتەوھە، بەمەش ھەر بە بەتالى دەمىننەوھە.
دەتەويىت شتىك بدۆزىتەوھە، بەلام نازانى بەدواي چىدا بگەرنىت.
لەناو ناخى ھەموواندا ھەزىكى بەردەوام ھەيە كە بەدواي شىنكى
باشتەوھەيە لەوھى كە ئىستا لەبەردەستماندايە. ھەر لەبەر ئەمەسە
تۆ پۇژانە بەردەوام سەيرى ئىمەيلەكەت دەكەيت برايت چى نوي
ھەيە.

گه پانی مه نجهل به دوای سهرقاپه کهیدا

زۆربه ی کات ئیمه وا ههست ده کهین مه نجهل ئیکین بئ سهرقاب.
وه لهو باوه رهین سهرقاپه کهمان له شوینئیکی نهم دونیایه دایه، وه
گهر به باشی بگه پئین، ئهوکات سهرقاپه راسته که ده دۆزینه وه که پر
به سروشتی ئیمه یه. ههستی به تالی هه میسه له ناخماندایه، کاتی
سهیری کهسی به رانبهر ده کهین، هه ندیکجار وابیره ده کهینه وه ئه و شته
لهو کهسه دا ده بینین که خۆمان نیمانه و به دوایدا ده گه پئین.
وابیره ده کهینه وه ئیمه پئو یستمان به یه کیکێ تره بۆ ئه وه ی له ناخی
خۆمانی دابنئین و ئه و بۆشاییه ی پئ پر بکهینه وه و ئازاره کاغانی پئ
ره شبکهینه وه. ئیمه ده مانه و ئیت بین به که رهسته ی سهرنج و
تیی نیکردن بۆ یه کیکێ تر. ده مانه و ئیت که سیک سه یرمان بکات و ئه و
تازار و بۆشاییه ی هه مانه له باوه شی بگریت به وزه ی هۆشیاریه که ی.
وه له ماوه یه کی زوودا ئیمه مودمینی وزه ی ئه و کهسه ده بین، وه
وابیره ده کهینه وه به بئ ئه و سهرنجرا کێشانه ئیمه ناتوانین بژین. نهم
ههسته و امان لیده کات که متر ههست به به تالی و ئازار بکهین له
ناخماندا. کاتی خۆمان ئه و وزه یه مان نییه که ئاگاداری خۆمان بین،
وابیره ده کهینه وه پئو یستمان به وزه ی که سیکی تره. سهرنجه مان له سه ر
پئو یستییه کان و نه بوونی زیاتره وه ک له وه ی که خۆمان وزه ی
ناکامه ندی به ره مه پئین و خۆمان توانای ئه وه مان هه یه که خۆمان
ئازاره کاغان تیمار بکهین و یارمه تی ئه وانی تر بده ین به هه مان شیوه.

پیش دکر دنه وه بۆ که سیک

دشکان زۆر مه تر سیداره، که مروّف دلی بشکن، مه یلی بۆ
هه موو شتیک له ژياندا له ده ست ده دات، که دلی شکا، ته نانه ت که ر
به کیکی زۆر باستر له وه ی پیشوو بدۆزیتته وه، دلی سوکنای نایه ت.
مروّف که دلی شکا، نکۆلی له هه موو شتیک ده کات، هه موو شتیک
به ره شی ده بینئ، هه موو گۆل و چریکه و دلۆپه بارانیکی
دشکانه که ی بیرده هیئتته وه. **مروّف** که دلی شکا، باوه ری به هه یچ
مروّفیک نامینیت. **متمانه ی** به هه موو کائینیک له ده ست ده دات **که**
دلی شکا، هه یچ شتیک ناتوانیت نه و خه نده یه و نه و سۆز و شه وقه ی
پیشتر هه یبوو، بیهیئتته وه. مروّف که دلی شکا، دیواریک له نتوان
خۆی و هه موو دونیادا درووست ده کات، دیواریک که هه یچ که سینک
ناتوانیت بیبریت، دیواریک که تا نه به د نه م مروّفه به ته نهایی تیدا
ده میتته وه به داپراوی له گه ل ته واوی که سانی تر دا.

دۆزىنەۋەي مالى

لە قىتنام بەۋ كەسەي ھاۋبەشى ژيانى يەككى تەرە، بەۋ شىۋەيە بانگى دەكات، "مالەكەم." (لە ھەندىك ناۋچەي كوردستانىش) بۆيە بۆ نمۇنە، گەر كەسىك بېرسى، "ھاۋسەرەكەت لە كوئىيە؟" ئەۋ ۋەلامدەداتەۋە ۋ دەلىت، "مالەكەم ئىستا لە ئۆفيسەكەيدايە."

گەر مىۋانىك بە خامەكە بلىت، "ئەم خواردنە زۆر بە تامە، كى درووستى كىدوۋە؟" خامەكە دەيت، "ئەمە مالەكەم درووستى كىدوۋە." بەۋ مانايەي كە ھاۋسەرەكەي ئەم خواردنەي درووست كىدوۋە.

ھەريەكەمان لە ھەۋلى دۆزىنەۋەي مالى راستەقىنەي خۇيدايە. ھەندىكمان ھىشتاش ھەر لە گەپاندان ۋ ئەماندۆزىۋەتەۋە. مالى راستەقىنەي ئىمە لە ناۋەۋەماندايە، بەلام بەھەمان شىۋە ئەم مالە لە كەس ۋ خۆشەۋىستەكانماندايە، تۆ ۋ ئەۋ كەسەي خۆشتەۋىت دەكرى بىن بە مالى راستەقىنە بۆ يەكترى.

کردنهوهی دهرگا

کاتی تۆ ئیتر زانیت بییته ماله کهی خۆت (ناخی خۆت)، ئهوکات دهتوانیت دهرگای ماله کهت بکهیتهوه بۆ خه لکی تر، چونکه ئهوکات شتیکت ههیه بیه خشیت. کهسی به رانبه ریش دهبی هه مان نهو شته بکات گهر بیه ویت شتیکی خۆی بیه خشیت. گهر وا نه بیت، ئهوکات دوو کهس ناتوانن هیچ به یه کتر بیه خشن جگه له ته نهایی و نه خۆشی و ئازاره کانیا. ئه مه هیچ یارمه تیده ر نییه بۆ تیمارکردنی تۆ، به هیچ شیوه یه ک. مرۆقی به رانبه ر سه ره تا ده بی خۆی تیمار بی و له مالی خۆیدا (له ناخی خۆیدا) گهرمبیته وه، بۆ ئه وهی هه ست به باشی بکات، له ئارامیدا بیت، ئهوکات بۆ ئه وهی بتوانی ماله کهی خۆی به شبکات له گه ل تۆدا.

نگی

بو

ئهو

کی

ستی

بست

دایه

مالی

له

ویت

ھۆگرى پىرۋز

ھۆگرى سىڭىسى دەكرى شتىكى زۆر جوان بىت گەر ئاگامەندى،
سەرنج، پۇچ، تىگەيشتن لەيەكتى و ئەشق لەگەلىدا بوونى ھەبىت.
گەرنا دەبىتە شتىكى زۆر تىگەشكىنەر. كاتى ھەست و پۇچ و جەستە
بەيەكەوہ لە ھارمۇنىيەتدا دەبن، ئەوكات ئەم ھۆگرىبوونە زۆر
پىرۋزدەبىت. راھىنانى ھۆگرىبوونى ئاگامەندىانە لاي پەبەنىك گەلەى
ئاسانتەرە وەك لە كەسىكى ئاسايى. چونكە ئاسانتەرە مرۇف واز لە
چالاكى سىڭىسى بەيىت وەك لەوہى پەيوەندىيەكى ھارمۇنى سىڭىسى
ئەنجام بىدات. تەنھا لەو حالەتەدا دەبى ھۆگرىبوونى جەستەيى
ئەنجامبىرئىت گەر پەيوەندى ئەشق و تىگەيشتن لە يەكتى بوونى
ھەبىت.

ئالەنگارىکردنى وزەى سىڭسى

بوودا تەمەنى سى و پىنچ سالى بوو، ھىشتا زۆر گەنج بوو كە
رۆشنبوويەو و گەيشت بە ئاگامەندى. لەم تەمەندە ئىمە وزەى
سىڭسى زۆرمان ھەيە. زۆر قەشەنگ دەيىت ئەم وزەيە لە سوودى
گشتىدا بەكاربەيتىت وەك چۆن بوودا وەھاي كرد. پەبەنە
گەنجەكانى سەنتەرەكەمان كاتىكى زۆر بەسەر دەبەن لە برىنى دار،
باخەوانى، چىشتلىنان و بەرپوۋەبردنى پراھىنان و تىرپامانەكان. ئەوان
كەموكورتىيەكان پىكدەخەن و ئاگادارى ئەم خوشك و برايانەن كە لە
رېڭەى زۆر دوورەو ھاتوونەتە ئەم سەنتەرەو.

ئەوان ئەو وزەيەى ھەيانە، لە چالاكىيە كردارىيەكاندا بەكارى
دەھىتن و ژيانىكى پىر دەژىن. ئەمە يارمە تىماندەدات كە تىيىنىيەكەين
و بىن حوكمدان ئاگادارى وزەى سىڭسى خۆمان بىين و فىرى ئەو
بىين كە بىخەينە ژىر كۆلتىرۆلى خۆمانەو.

ئى،
م،
سە
زۆر
كە
لە
ئىسى
ئىي
يۇنى

بەرزخواری مەزن

گەر تۆ بەرزخوازییەکی قوولت ھەبیت، ۋەک نامانجیک بۆ زیان،
ئەوکات ئەم خۆشەویستیەت بۆ کەسی بەرانبەر بە شیکێ ئەم
بەرزخوازییە ھە نەک شتیکێ سەرنجپەرتکەر بێت بۆت. گەر تۆ و
ھاوبەشە کەت دەتانهوێت شتانیکی بکەن بۆ کە مکەردنە ۋە ی ئازار لەم
جیھانەدا، ئەوکات ئەشقە کەتان پە یو ەست و گری دەدری لە گەل
ئەشق بۆ ھەمووان، ۋە بە بێسنوور فراوان دەبێت بۆ داپۆشینی
تەواوی جیھان.

ئەشق پۈيىستى بە چىيە بۇ مانەۋە

بوودا دەلى ھىچ شىتېك بەبى خۇراک ناتوانى مېنىتتەۋە، تەنانەت ئەشقىش. گەر تۆنەزانی چۆن خواردن و ئاوپرژانى ئەشقىت بىكەيت، ئەۋكات دەمرى. گەر بزانی چۆن خۇراک بەدەيت بە ئەشق ئەۋكات بۇ ماۋەيەكى زۆر دەمىتتەۋە. پىگەيەك بۇ خۇراكدان بە ئەشق ئەۋەيە بە ئاگابىن لەۋەى ئىمە چىمان دەۋىت.

زۆرىكمان وابىردەكەينەۋە خۇراكى پۇژانە تەنھا برىتتە لە خواردن و تىركدى سىك. بەلام لە راستىدا، چوار جۆر خۇراک ھەيەكە مروڧ پۇژانە پۈيىستىتەقى.

ئەۋانىش برىتتىن لە: خواردن (ئەۋ خۇراكانەى كە دەيانخۆين بۇ ئەۋەى وزە بە جەستەمان بىەخشن).

دوۋەم: خۇراكە ھەستەۋەريەكان (ئەۋانەى كە بونيان دەكەين، دەيانىنين، تاميان دەكەين، ھەستيان پىدەكەين و دەستيان لىدەدەين).

سىيەم: ئىرادە (ئەۋ ھاندان و ئامانجانەى كە ھىزت پىدەبەخشن).
چوارەم: خۇراكى ئاگامەندى (كە پىكدىت لە ئاگابى تاكەكەس،
ئاگابى دەستەجەمەى و ئەۋ ژىنگەيەى تىيدايى).

ئەڭ ئالدىنقى،
ئەم
تۆ
ئار لەم
لەگەل
ۋىشىنى

خۇراكدان بە ئەشق

يەكەم سەرچاۋەي خۇراكىپدان برىتييە لە خواردنەكان. گەر
ميانرەوانە بخۆين، تەنھا ئەو خواردنە بخۆين كە پئويستمانە و
يارمەتى جەستەمان دەدات بۆ بەھيزى و تەندرووستمانەو، ئەوكات
ئيمە بەمشئوہ ريز لە جەستەي خۇمان و لە زەوى دەگرين. گەر
خۇراكى تەندرووست نەخۆين و خۇمان ريز لە جەستەي خۇمان
نەگرين، دەي ئەوكات چۆن ريز لە جەستەي خەلكى تر و زەوى
دەگرين؟



ٲهو ڪه سهي ڪه له ٺازاره ڪانمان ٽيڊه گات
بريتيه له باشتري ٺاوري ٿيمه.

خۆراکه ھەستەکییەکان

دووھم سەرچاوەی خۆراک بریتییه لە ھەستەکان، ئەو شتانەی کە بەچاوەکانمان ھەستی پێدەکەین، بە گۆی و لووت و زمان و جەستە و ھزرمان وەری دەگرین. کاتی گۆقاریک دەخوینێنەو، ئێمە زانیاری و بابەتەکان ھەلدەمژین. کە سەیری پرۆگرامیک دەکەین، ھەلدەمژین. ئەوێ ھەلدەمژین کاریگەری دەخاتە سەر جەستە و ھزرمان. گەر گۆقاری ژەھراوی بخوینێنەو، فیلم و یاری ژەھراوی بدەین بە جەستەمان، ئەوکات ئەمانە دەبن بە خۆراک بۆ ڕق و کینە و ترسەکانمان. ئەمما گەر ئێمە کات بۆخۆمان تەرخانیکەین ھەموو پوژیک بۆ ئەوێ لە ژینگەییەکی ئاشتیاندە بین، پیاسەییەکی ناو سرووشت بکەین، یان تەنھا سەیری گۆلیک یاخود ئاسمان بکەین، ھەر تەنھا ئەم جوانییە دەچیتە ناخمان و دەبێت بە خۆراکیک بۆ ئەشق و شادی ناخمان.

خۇراكدان بە قوولتيرين ئاواتەكانمان

خۇراكى سىيەم برىتييه له خواستهكانمان. ئەمەش پىكدىت له
ويستهكانت، هيوكانت، ئاواتەكانت. ئەمانە ئەو شتانەن كە
دەتھىلنەوہ له ژيان. تۆ ويستى ئەوہت هەيە بىيت بە كەسيك،
بىيت بە خۆت. دەتەوئىت شتىك لەگەل ژيانى خۆتدا بكەيت. گەر بە
ئەشق و سۆزەكەت ھاندەرت وەرگرت و ئىلھامت ھەبوو، ئەوكات
ئەم ويستەى ھەتە وزەت پىدەبەخشى و ئاراستەكەت نىشانەدات
بۆ گەشەكردن و تەنانەت يارمەتيدەردەبىت بۆ خۆشويستن و سۆزى
زىاتر. ئەمما، بەپىچەوانەوہ، گەر ويستهكانت مەبەستيان
خاوەندارىيەتيە ياخود مەبەستت بردنەوہيە بە ھەر نرخىك بىت،
ئەم جۆرە ويستە ژەھراوييە و يارمەتيدەر نىيە بۆ گەشەكردنى
خۆشەويستى ناخت. بەلام تۆ دەتوانىت مەشقى ئەوہ بكەيت
ويستىكى بەھىز و ئەرىنى لە خۆتدا پەرەپىدەيت. تەنانەت دەكرى
پەيمان لەگەل خۆتبەستى و بە وشە دەريبىريت و بلىيت، "پەيمان
دەدەم سۆز و تىگەيشتن لە ناخمدە پەرەپىدەم، بۆ ئەوہى بىم بە
نامرازی ناشتى و خۆشەويستى، بۆ يارمەتيدانى كۆمەلگە و جىھان."
ئەم جۆرە ويستە پەيوەستە بە قوولتيرين ئاواتەكانمانەوہ.

خۇراكدان بە ئاگامەندى

چوارەم جۆرى خۇراک برىتيە لە ئاگابى دەستەجەمعى و ئاگابى
تاك. ئاگامەندى ھەر تاكىك لە ئىمە بە ئاگامەندى دەستەجەمعى و
ژىنگە كارىگەرە. ئىمە ئەو شتە ھەلدەمژىن و بەرپەرچدەدەپەوۋى
لە ژىنگەكەماندا بوونى ھەيە. گەر لە ژىنگەيەكدا بژىن كە
خەلكەكەي توورە و توندوتىژىن، ئەوكات ئىمەش دەبىنىن كە وەك
ئەوانمان لىدەت. گەر لە خىزان ياخود كولتوورىكدا بژىن كە بىر
لەيەككەيشتن و بوونى سۆز لەگەل يەكتىدا، ئەوسا بەشتەيەك
سروشتى زۆر ئاشتىر و پرخۆشەويستىر دەبىن. مىندالەكان كە لە
جۆرە ژىنگەيەدا گەرە دەبىن فىرى گرىنگىدان و مېھرەبانى دەبىن.

هزره بيسنوورەکان

خۆشەويستی، بەسۆزبوون، شادی و ژیری، بە دۆخی بيسنووری
دادەنرین لە هزردا، چونکە ئەمانە بەردەوام لە فراوانبووندان و
ناتوانریت بپۆرین. هەتا زیاتر هەول بدەیت، خۆشەويستیهکەت
زیاتر و زیاتر فراوانتر دەبیت تا ئاستیک کە ناتوانی بپۆیت و
بيسنوور دەبیت. هەتا زیاتر پراھینان لەسەر سۆزەکەت بکەیت،
فراوانتر دەبیت. هەتا شادی زیاتر بچینیت، زیاتر هەست بە شادی
دەکەیت و دەتوانیت زیاتر بپەخشیت. هەتا زیاتر تێگەیت، زیاتر
خۆشەويستی دەکەیت، هەتا زیاتر خۆشەويستی بکەیت، زیاتر
تێدەگەیت. ئەوانە دوو پرووی هەمان هەقیقەتن. هزری
خۆشەويستی و هزری تێگەیشتن هەمان شتن.

جوانی جهسته

جهستهی مرؤف بریتییه له جوانترین شتهکان که مرؤف بتوانیت
بیینیت. دهبی پاهینان بکهین بو ئهوهی فیری ئهوه بین بهپژهوه
مامه له گه له جهستهمان بکهین. رهنگه ئیمه بترسین لهوهی له
جوانی پامین، رهنگه هه ره ئهمهش هوکاری ئهوهبیته که بهپژه
نه بین بهرانبهر به جهستهی خویمان و خه لکی تر.

تهنهایی و سیځس

هه نډیکجار وایرکهینه وه گهر په یوه نډی سیځسيمان هه بیت
 له گه ل که سیځ، هه ست به تهنهاییه کی که متر ده که ین. به لام
 راستیه که نه وه یه که په یوه نډی سیځسې تهنهایی په شناکاته وه.
 شیعیکی قیتمامی هه یه که کورپکی گنج وایرده کاته وه که ده بی
 زور نریک له یاره که ی دابنیشی بو نه وه ی تهنهاییه که ی نه مینن.
 نیمه ش هه مان تیروانین و هه ستمان هه یه و وایرده کهینه وه که
 هه تا نریکتر بین له یه کتریه وه، که متر هه ست به تهنهایی ده که ین.
 گهر پینج مه تر له یه کتر دووربین، زور دووره بو مان نه مه. وه چوار
 مه تر به لمانه وه باشته. گهر سی مه تر بیت هه ر زور باشته. تهنانه ت
 یه ک میلیمیتیش هه ر زوره بو نیمه. کاتی که جهسته کامان زور
 له یه که وه نریکه، هه سته ده که ین که تهنهاییه که ی نامینن. به لام گهر
 ناواته کامان و نه وه ی که له دلماندایه به شی نه که ین له گه ل به کتری،
 نه وسا تهنانه ت گهر زوریش له یه که وه نریک بین و مندالیشان
 به یه که وه هه بیت، هیشتا هه ر هه ست به تهنهایی ده که ین.

بیت
 ده
 له
 ده

گوڭگرتنى قوول

كاتىڭ كە دوو خۇشەويستى يەكتىم بىنى كە بەيەكەو دەژيان و
زۇر دلخۇشبوون بەيەكەو، پىشنىارى ئەوۈم بۇ كىردن كە لە چەند
كاتىڭكى دىارىكراودا كات دابىتىن بۇ گوڭگرتنى قوول لە يەكتىرى بۇ
ئەوۈى ھەر وا بە دلخۇشى مېننەو.

گوڭگرتنى قوول، پىش ھەموو شتىڭ، برىتىيە لە بوون لە ساقى
ئىستادا لەگەل خۇشەويستە كاغان. دەبى بە ئەواوۋى لىرە بىن بۇ ئەو
كەسەى كە خۇشماندەوئىت. لەو كەسەى كە خۇشماندەوئىت چەندىن
ئازار بوونى ھەيە كە ھىشتا نەمانىنىو. گەر ھىشتا لەو كەسە
تىنەگەيشتىن، ئەو كات ناتوانىن بىن بە باشتىن ھاوپى ئەو،
ناتوانىن بىن بە كەسىڭ كە لىتى تىدەگات. ئەمە وەكو ئەو مۇسىقارە
بەتوانايە وايە كە كەسىڭ دەدۆزىتەوۈ لە مۇسىقاكەى تىدەگات،
دەتوان بىن بە باشتىن ھاوپى يەكتىرى چۈنكە لەيەكتىرى تىدەگەن.
ئەو كەسەى كە لە ئازارە كاغان تىدەگات برىتىيە لە باشتىن ھاوپى
ئىمە. گوڭ لەيەكتىرى دەگرىن. بۇ يەكتىرى لىرەين. گەرنا، گەر بەو
شىۋەيە نەبىت، ئەو كات بەيەكەگەيشتىن دوو جەستە دەبىتە شتىڭى
بۇتىنى و بىزاركەر بە تىپەر بوونى كات. گەر تۆ واھەست دەكەيت
كەسى بەرانبەر لە ناوۋە و دەرەوۋەيدا دەناسىت، ھەلەيت. تۆ
تەنەت لەوۈ دلنايت كە خۇت دەناسىت؟ ھەموو مەۋقۇڭ
جىھانىكە كە دەبىن كەشفىكرى.

به ئاوات گەيشتن

تیمە دەبی بە جۆریک راهینان بکەین وەک ئەوێ هەموو ساتیکمان
 بریتییه لە بە ئاواتگەیشتن. دەبی هەست بە قایلبوون بکەین لە هەر
 هەناسەیه کدا، لە هەر هەنگاو و کرداریکماندا. ئەمەیه بە
 ئاواتگەیشتنی راستەقینە. کاتی هەناسە هەلدەمژی و دەیدەیتەو،
 قایلبوون و پازیبوون بوونی هەیه. کاتی هەنگاویک دەنییت،
 قایلبوون بوونی هەیه. کاتی شتییک دەکەیت، پازیبوون بوونی هەیه
 کە لە ژيانکردن و بوون لە ساتی ئیستاه سەرچاوهی گرتووه.

دە ژیار
 له
 به کتری
 له
 مین بۆ
 چه ندر
 له
 پیتی نهو
 موسیقار
 تیده گان
 تیده گان
 هاو پتی
 گەر بهو
 ه شتیکی
 ده کهیت
 هیت
 مرو قییک

خۆشنوودی سروشتی

گەر بە ئاگایەوه هەر هەنگاوێک بەاوئیت، بۆ ئەوەی هیچ
ئامانجێکت هەبێت، ئەوکات خۆشنوودی بە سروشتی دێتە لات. کاتێ
ئێمە بە شەوقەوه بەدوای لایەنە شاراوەکانی ژيانەوهین، ئەوکات
پرووبەرۆوی چەندین بارودۆخی خۆشنوودی دەبینەوه کە
لەبەردەممانن وە بە شیوەیەکی سروشتیانە هەست بەم دلخۆشیە
دەکەین. ئەو جوانییەت لە دەورمانە دەمانهێنێتەوه ناو ساتی ئێستا و
بۆ ئەوەی رزگار بین لە پلاندانانەکان و ئەو نیگەرانیانە
قۆرغیانکردووی. کاتێ سەیری خۆشەویستەکەت دەکەیت و
دەبینیت کە نووقم بوو لەناو خەمدا، ئەوکات دەتوانی یارمەتی
بدەیت و لەمە رزگاری بکەیت. وە پێی بڵێت: "ئەزیزەکەم، ئایا خۆر
دەبینیت؟ ئایا نیشانەکانی هاتنی بەهار دەبینیت؟" ئەمە
ئاگامەندییە، ئاگامەند و هۆشیار دەبین بەو ساتەي کە ئێستا تێیدا
دەژین و لەپەيوەندیدا دەبین لەگەڵ ئەو خۆشنوودییهی هەر لە
بنەرەتدا لە ناخی خۆمان و دەورووبەرمان بوونی هەبوو.

ئەشق بێت
ئەو بەکتری بە
سەرکردنی هەم



ئەشق بریتی نییە لەوەی دوو مرۆف سەیری
نیگای یەگتری بکەن، بەلکوو بریتییه لەبەیهکەوه
سەیرکردنی هەمان ئاراستە.

تېرامان

تېرامان دەبىتتە ھۆى بەرھەمھېنانى سى جۆر وزە: ئاگامەندى، سەرنج،
دېد فراوانى. ئەم سى وزەيە ھېزمان پى دەبەخشن بۆ خۆراكدان بە
خۆشەويستىيەكەمان و گرینگيدان بە ئازارەكانمان. پەنگە ئازار بوونى
ھەبىت، بەلام بە بوونى وزەى ئاگامەندى، سەرنج وە دېد فراوانى،
دەتوانىن لە ھەمانكاتدا ھەم باوەش بە ئازارەكانماندا بکەين و ھەم
خۆراک بدەين بە خۆشنوودى و شادىيەكانمان.

هونەرى بەخشىنى شادى

له ھاوړپښه تېدا، هه ولى نه وه دده پښه كه شادي به كانمان به خشين
به دوسته كانمان، هه نديكجار تو واپرده كه يته وه هه ولتداوه بو
دلخوشكردنى كه سيك، به لام له پاستيدا كرداره كه ت نازارى نه وان
ده دات نه ك شاديان بكات، ته نها (ويستى) دلخوشكردنى كه سيك
به س نيه. تو بوچوون و تپروانينى خوتت هه په له سه ر چيه تى
دلخوشى، به لام بو دلخوشكردنى كه سى به رانبه ر ده بى تو له و كه سه
تيگه يت كه پيوستيه كانى چين، نازاره كان و حه زه كانى چين، نه ك
نه وه ي كه تو خه ملاندنى نه وه بكه يت كه نه و كه سه ده ناسيت و
ده زانى چى نه و دلخوش ده كات.
لى بېرته، "چى تو دلخوش ده كات؟"

ديارى راسته‌قىنه

له قىتنام ميوه‌يه‌ك هه‌يه به ناوى "دورىان" كه زۆربه‌ي خه‌لك
حه‌زى لىيه‌تى. بۆنىكى زۆر به‌هيزى هه‌يه و نرخه‌كه‌ي زۆر گرانه. زۆر
خه‌لك پىي خوشه، به‌لام من هيج هه‌زم لىي نيه.

كاتى كه‌سى من ده‌بينى زۆر ماندووم له كاره‌كه‌م په‌نگه
وابىربكاتوه، "ئوو، په‌نگه زۆر ماندوو بىت، ده‌بى ميوه‌يه‌كى دورىانى
پىشكه‌ش بكه‌م."

به‌لام گه‌ر تۆ زۆرم لىيكه‌يت بۆ نه‌وه‌ي ئەم ميوه‌يه بخۆم، نه‌وكات
زۆر نازار ده‌چىژم. ده‌بى بۆ خوشويستنى يه‌كيك، پىويستىيه‌كانى نه‌و
كه‌سه تىيكه‌يت، نه‌ك نه‌وه‌ي خۆت وادابنىيت كه‌ چى پىويسته بۆ
ئەم كه‌سه بۆ نه‌وه‌ي شاد بىت. هه‌ر له‌به‌ر ئەمه‌يه تىيكه‌يشتن برىتيه
له‌ بناغه‌ي ئەشق.

ئاودانى گۆل

كاتى رايىنان لەسەر ژيانىكى ئاگامەند دەكەين، ئەوكات لايەنە
 نەرتىيەكەمان و دەوروپەرمان ئاوپرژىن دەكەين. وە دەينىن كەسى
 بەرانبەر، يەككىك وەك ئىمە، ھەم گۆل و ھەم خاشاكي لە ناخدايە،
 وە ئىمە ئەمە قبول دەكەين، رايىنانەكەنى ئىمە ئەوئە گۆلى ناخى
 خۆشەويستەكەمان ئا و بدەين و خاشاكاي زياتر نەھىننە دەرەو.
 كاتى ھەولتى گەشەدان بە گۆلەكان دەدەين، وە ئەوان گەشەيان
 نەكرد، ئىمە نە لۆمەي كەسەكە دەكەين و نە مناقەشەي لەگەل
 دەكەين كە بۆچى ئاوايە. خۆشەويستەكەمان گۆلە. گەر ئىمە بە باشى
 نەگەدەينىن و گرینگى پىدەين، ئەو بەباشى دەگەشەتەو، بە جوانى
 كەنە دەكات. ئەمما گەر بە كەمتەرخەمى گرینگى پىدەين، ئەوكات
 وىشك و سىس دەبىت.

(بۇ ئەوئە گۆلىك بە باشى گەشە بىكات، دەبى لە سروشتى تىبگەين،
 نەزەين چەندە ئا و خۆرى پىويستە.)

لەك

زۆر

پەنگە

ورىار

ئوكات

نى ئەو

ستە بۇ

رەتتە

زۆر جار دەلین، "خۆشمدهوئیت"، وه تهواوی سهرنجمان له سههر
 وشه ی "من"ه، نهو کهسهی که خۆشهویستی دهکات و کهترین
 سهرنجی له سههر کوالیتی نهو نهشقیه که پیشکەشی دهکات، نهمه
 چونکه ئیمه زنجیرکراوین له ناو بیرۆکهی "خود - من"دا.
 وابیرده کهینه وه که "خود"مان ههیه. به لام شتیکی سهربه خۆ بوونی
 نییه به ناوی خود. گولیک پیکهاتوو لهو ماددانهی که گول نین، وهی
 کلوروفیل، تیشکی خۆر و ههوا. کاتی ئیمه ههموو نهو ماددانه له
 گوله که لابدهین، هیچ شتیکی نامینیتته وه به ناوی گول. گول ناتوانی به
 تهنا، بوونی وجودی خۆی بییت به گول. گول تهنا دهتوانیت
 تیکه له یه ک بییت، بوونی هه بییت به بوونی تهوانی تر. نه مه ریک وه کو
 ههقیقهت وایه. مرۆقه کانیس وه کو گول وان، ناتوانین سهربه خۆ و به
 تهناهی بووتمان هه بییت. تهنا دهتوانین تیکه له و پیکهاتهی به کری
 بین. من تهنا پیکهاتووم لهو ماددانهی که من نین، وه ک زهوی،
 خۆر، دایاب و باپیران.

له په یوه ندییه کدا گهر تو تیکه له و سروشتی پیکهاتهی هاوبه شو
 نیوان خۆت و کهسی به رانه رت بین، نهوکات ده بین نازارچه شتر
 نهو بریتییه له نازارچه شتنی تو، شادی تو بریتییه له شادی نهو.
 به بوونی نهو جوهره تیروانینه، هه م قسه کان و هه م رهفتاره کانت
 جیاوازر ده بن. هه ر نه مه به تهنا دهتوانی زۆریک له نازاره کار
 بکوژینیتته وه.

ئەشق برىتتىيە لە بەخشىن

خۆشەويستى برىتى نىيە لەوھى خاوەنى كەسى بەرانبەر بىت، ياخود
ھەموو سەرنج و خۆشەويستى ئەو كەسە بۆخۆت پاكىشى، بەلكوو
ئەشق واتە بەخشىنى شادى و مەلھەم بۆ نازارەكانيان.
ئەمە ئەو شتەيە ئىمە پىويستمانە كەشەى پىبدەين.

مەزنترىن ديارى

يەككە لە مەزنترىن ئەو ديارىيانەى پېشكەشى خەلكى بىكەيت
بىرىتيە لە ھونەرى بەيەكەوۋە ئەلکان و ئەترسان، ئەمە فېربوونە
ھەقىقىيەكەيە كە مەروۇف فېرى بېت، تەنانەت مەزنترە لە پارە و
سەرچاۋەكانى داھات، زۆرىك لە ئىمە زۆر دەترسەن، ۋە ئەم ترسە
ژيانى ئالۆزكردووين و بووۋتە ھۆى شاد نەبوونمان، ئىمە خۆمان
دەنووسىنن بە شت و كەسەكان پېك ۋەك ئەو كەسەى كە لە
نوقوومبووندا خۆى بە شتېك دەگرېتەوۋە بۆ رگاربوون، پراھىنانكردن
لەسەر جىانەكردنەوۋە گرېنگە، بۆ ئەوۋەى ئەو پېكەوۋەگرېندراوانە
بېننن (ئەوۋە بېننن كە ھەموو شتەكان بەيەكەوۋە گرېندراون و
پېكەوۋە پەيوەستن نەك ئەوۋەى شتەكان جىابن لە يەكترى) ۋە
تېگەين لە بوونى ئەم شتانە، ۋە ئەم حېكمەتە لەگەل ھەموواندا
بەش بىكەين، بەمە ئەم ديارى نەترسانە پېشكەش دەكەين، ھەموو
شتېك كاتىيە، ئەم چركە ساتانە ھەموويان تېدەپەرن، ئەم مەروۇفە
دەرۋات، شادى ھېشتا شتېكە قابىلى روودانى ھەيە.

گەشانەوہی رووناکی

کاتی کەسیکمان خۆشدەویتی، بە قوولی سەیری سروشتی ئەم
 ئەشقە دەکەین. گەر ئیمە بۆ ئەو ئەو کەسەمان خۆشبۆیت کە
 ھەست بە سەلامەتی بکەین، تێدەگەم لێت کە ئاوا بیربکەیتەو،
 بەلام ئەمە بەم شتوہیە ئەشقی راستەقینە نییە. ئەشقی راستەقینە
 پەرە بە ئازار یاخود پیکەو نووسان نادات، بەلکوو شادی و باشە بۆ
 خۆت و بۆکەسی بەرانبەر دەھێنیت. ئەشقی و خۆشەویستی
 راستەقینە لە ناوہو سەرچاوہ دەگریت. بۆ ئەوہی ھەست بە
 خۆشەویستی و ئەشقی بکەیت، دەبی سەرەتا ھەست بە کاملی خۆت
 بکەیت نەک چاوہرپی ئەوہ بکەیت کە پتووستت بە کەسی دەرەوہیە
 بۆ ئەوہی تەواوت بکات. خۆشەویستی راستەقینە وەکو خۆر وایە، بە
 رووناکی خۆی دەرەوشیتەو، وە ئەم رووناکییە پیشکەشی ھەموان
 دەکات.

بکەیت
 تیربوونە
 پارە و
 م ترسە
 خۆمان
 کە لە
 انکردن
 لاروانە
 راون و
 ی) وە
 مواند
 ھەموو
 مرقفە

بەرپکردنى بىرۆكان

ئەو چەمك و بىرۆكانەى لەسەر شادى ھەمانە، دەكرى
بەمانخەلەتەنن و بەمانخەنە تەلەو. بىرمان دەچىن كە ئەمانە تەنھا
چەمك و بىرۆكانەن نەك شتى تر. ئايدىا و ئەو چەمكەنەى لەسەر
دەلخۆشى و خۆشووودى ھەمانە دەكرى ھەمان ئەو شتە بىت كە
رېكرە لە دەلخۆشبوون و شادبوونمان.

ئىمە وا تەلقىنكراوين كە شادى دەبى تەنھا و تەنھا بەشتووبەكى
دىارىكراو بىت، وە بەمەش چەندىن ھەلى زېرىن لەدەست دەدەين
لەبەردەممان تەنھا لەبەر ئەو چەمك و بىرۆكانەى لە ھەزەماندا
چەسپىتراون.

هیچ راهیبیک

مه‌ئ: "ته‌نھا ئه‌و ئه‌شق، شادی، سۆز، هیمنیه بوونی هه‌یه که
قه‌شه‌کان ئه‌نجامی هه‌یانه، وه من قه‌شه نیم، که‌واته ناتوانم به‌و
شیوه‌یه خۆشه‌ویستی ئه‌نجام بدهم."

بوودا مروّف بوو، وه به‌هه‌مان ئه‌و شیوه‌یه‌ی ئیمه‌ راهیبانی ده‌کرد.
له‌ سه‌ره‌تادا ده‌کری ئه‌م خۆشه‌ویستیه‌ په‌له‌ی تیبکه‌ویت و خلتیه‌ی
بکه‌ویته‌ ناو به‌ خۆپۆه‌نووساند و خاوه‌ندارییه‌تی کردن و ویستی
کۆنترۆڵکردنی یه‌کتری. به‌لام به‌ ئه‌نجامدانی راهیبانی ئاگامه‌ندی و
سه‌رنج و دیدفراوانی، ده‌توانین ئه‌م کۆسپ و ته‌نگه‌رانه‌ وه‌لابنیین و
ئه‌شق و خۆشه‌ویستیه‌کی فراوان و قه‌شه‌نگ و سه‌رسوپه‌ینه‌رمان
هه‌بیت.

هاورپیه تی

هاورپ به له گه ل خوت، گهر هاورپي راسته قينه بيت له گه ل خوت،
ته وکات ده توانيت هاورپيه کي راسته قينه بيت له گه ل
خوشه ويسته که ت. سه رسامبونتي کي رومانسييانه شتي کي کورنه، به زم
هاورپيه تي و خوشويستن زور ده ميتنيته وه و زياتر گه شه ده که ن.

سەيرکردنى ھەمان ئاراستە

ئەنتۆنى دى سانت ئكسوبيرى، نووسەرى (شازادەى بچووك)، دەلىت:
"ئەشق برىتى نىيە لەوھى دوو مروڧ سەيرى نىگاي يەكتى بگەن،
بەلكو برىتىيە لەبەيەكەوھ سەيرکردنى ھەمان ئاراستە."

بەلام كاتى دوو مروڧ ئازار دەكىشن و سەيرى ھەمان ئاراستە
دەكەن، زۆربەى جار برىتىيە لە سەيرکردنى تەلەفزيۇن!

بە تىپەربوونى كات، قسەكردن لەگەل يەكتى و سەيرکردنى يەكتى
ھىچ شادى نەھىناوھ، (بۆيە وازيان ھىناوھ و سەيرى تەلەفزيۇن
دەكەن). نەگونجانەكان بە چارەسەرنەكراوى ماونەتەوھ و گرژى و
دلەنگىيەكان بە تىپەربوونى كات گەشەيانكردوھ.

چۆن دەتوانىن ئەشق و شادى بگەپىننىتەوھ ناو پەيوەندىيەكەمان؟
يەكەم دەبى بىربكەيتەوھ كە چى بووھتە ھۆى بەرھەمھىنانى ئەم
بارودۇخە. دواتر دەبى تەلەفزيۇنەكە بكوژىنەوھ و جورئەت بگەين
كات دابىننىن بۆ قسەكردن و گوڭگرتن لە يەكتى.

وەكو خۆشەويست، ئەو ئاراستەيەى ھەردووكتان سەيرى دەكەن،
برىتىيە لە ئەشق.

ئەنت،
ئەگەل
بەلام

پەيوەندىيەكى ھەمىشەيى

تەننەت بى ھۆكارەكانى تىرىش، ئەو شتەي ئىستا ناوى دەئىين ئەشق
رەنگە زۆر زوو بەسەرىيە كدا بىكەوئىت. پالپشتى دوست و
خۆشەويستان تۆرىكى وەھا دەچىن كە يارمەقى ئەو دەدان
پەيوەندىيەكە پەرەبسىنى و بەھىزتر بىت و بىننىتەو. ھىزى
ھەستەكانت تەنھا پارچەيەكى بچووكى ئەم تۆرە مەزنە پىكدەھىن.
گەر پەيوەندىيەكە بە ھۆكارەكانى تر پالپشتىكرابى، ئەوكات
پەيوەندىيەكەت زۆر بەھىزتر دەبىت، وەكو درەختىكى زۆر بەھىز.
بۇ بەھىزبوون، درەخت چەندىن رەگ دەئىرىت بۇ قولايى
ژىرخۆلەكە. گەر درەخت تەنھا يەك رەگى ھەبىت، رەنگە بە يەك
پشە با لە رەگەو بىتە دەرەو.

ھونەرى درووستکردنى خۇشنىوودى

سروشنى شادى و خۇشنىوودى چىيە؟ چۆن دەتوانن كە ھەر ساتىكى
زىيانمان بە شادىيەوۋە بژىن؟ چۆن دەتوانىن جۆرە زىيانىك بژىن كە بۇ
مەموو ئەو كەسانەى لە دەورمانن شادى و خەندە و نىگاي ئەشق
بەرھەمبەيتىن؟

بەرھەككى خۆت بەكاربەيتنە بۇ دۆزىنەوۋەى ئەو پىگايانەى شادى بۇ
خۆت و بۇ خەلكى دەھىت. ئەو شادىيەى لە پىگەى تىرمانەوۋە
بەدەستىت وەكو ئەم ھەستە نىيە لە كاتى بەدواداگەرانى چىزەوۋە
بەدەستى دەھىتىن. شادى تىرمان تۈنانى ئەوۋەى ھەيە خۇراك بدات
بە ئاگامەندىيەكەمان، تىگەيشتنمان بەھىتر و ئەشقمان فراوانتر
بكات.

بەجۆرىك بژى كە ھاندەرىكى قولى شادى ھەم بۇ خۆت و ھەم بۇ
خەلكى بىت.

دەكرى بەلىنى ئەوۋە بدەيت كە بەيانىان شادى بۇ كەسىك بەيت و
دەمى ئىوارە نازارى يەكىك سووكتىر بكةيت.

ئەمە لەخۆت بېرسە، "ئەمرو بېمە ھۆى خەندەى كى؟"
ئەمە ھونەرى خولقاندلى خۇشنىوودى.

ئەشق

، و

ادات

ھىزى

يىن.

وكات

يىز.

ولايى

يەك

مندالی نووستوو

پهنگه سات هه‌بووبی سهری مندالیکت کردبی له ساقی نووستیدا.
کاتی مندال ده‌خه‌وی، زۆر به پروونی شادی و نارە‌حه‌قی و هیواکانی
ده‌رده‌خات. تهنه‌ا تیبینی مندالیک بکه له ساقی خه‌وتنیدا و
هه‌سته‌کانی خۆت له ژیر چاودی‌ری دابنی. ده‌بینی که چۆن تیکه‌یشتن
و سۆز له ناختدا سه‌ره‌ه‌لده‌ده‌ن، وه ده‌زانی چۆن ئاگاداری نه‌م
منداله‌ بیت و شادی بکه‌یت. ئه‌مه به‌هه‌مان شیوه‌یه بۆ
هاوبه‌شه‌که‌ت.

تۆ پتویسته چانسی ئه‌وه‌ت هه‌بی سهری هاوبه‌شه‌که‌ت بکه‌یت له‌و
ساته‌ی که خه‌وتوو. به‌ قوولی سهری بکه، سهری ئه‌و لاوازی و
نه‌رمیه‌ی بکه، سهری ئه‌م نارە‌حه‌قی و هیوا و نازارانیه‌ی بکه که له
ساقی خه‌وبینیدا ده‌ری ده‌بری. بۆ چاره‌کیک یاخود نیو کاتژمیر له‌وی
پاوه‌سته و سهری بکه. ده‌بینی که چۆن شادی و مه‌حه‌به‌ت له‌ تۆدا
هه‌لده‌قولیت، وه بۆت ده‌رده‌که‌ویت چۆن له‌که‌ل هاوبه‌شه‌که‌ت
بیت.

فېربوونى ئەشق

گەر دايىباي ئىمە يەكتريان خۇشەنەوئىت، دەي ئىمە چۆن دەزانين
ئەشق و خۇشەويستى چۆنە؟ خۇ ھىچ كۆرس و وانەگوتنەوہەك
لەسەر خۇشەويستى بوونى نىيە.

گەر كەسە بەتەمەنەكان بزانن چۆن گرینگى بە يەكترى بدەن، ئەو
كات ئەو مندالانەي لەو ژينگەيەدا گەورە دەبن بە شيوہەيەكى
سروشتى دەزانن چۆن يەكتريان خۇشبوئىت، لە يەكترى تىيگەن، وە
شادى خۇشەوودى بۆ يەكترى بەيئىنن.

جوانترين ديارى و بە نرخترين شتېك كە دايك و باوك بىيەخشن بە
مندالەكانيان برىتييە لەوہى بەيەكەوہ دلخۇشبن. دەكرى دايابامان
بارە، خانوو، ئەرزمان بۆ جيئەيئىلن، بەلام دەكرى ئەم دايابا بە دوو
دايىباي خۇشەويست نەبووبن.

گەر ئىمە دايابامان دلخۇشبووبن، ئەوكات بە نرخترين شتمان
بەستەيئاوہ.

و
و
بە
يى
قۇدا
مەت

ليخۇشبوون

زۇرپىك لە ئىمە چاۋەپى دەكەين تا ئەو ساتەي ئەو دەينىن ئەو
شتەي زۇر گرینگە لە دەستمان داۋە.

ھەستى سىكىسى ھىندە بەھىزە كە زۇربەي جار دواتر بۇمان
دەردەكەۋىت زۇر شتى گرینگىر ھەبوۋە لە ھەستى سىكىسى كە
پىۋىستىبوۋە گرینگى پىدەرى. ھەموومان ھەلە دەكەين، بەلام نابى
بەو جۆرەش بى كە دووبارە داۋا لە خەلكى بكەين لىمان
بىورن لە ھەلەكانمان.

بۇ نەۋنە، لە جىياق ئەۋەي تەنھا بلىيت، "مېۋورە كە ھاۋارم بەسەردا
كردىت." لە جىياق ئەمە راھىنان لەسەر ئەۋە بكە كە ھاۋارى بەسەردا
نەكەيت.

لە جىياق داۋاي لىبوردنىكى خىرا، كات دابىنى بۇ راھىناناكردن لەسەر
نەھىشتى ئەو ھۆكارانەي دەبنە ھۆي ئەم پەفتارانەت.

بيست پرسىار پيويسته له خوځى بکەيت له په يوه ندييه که تدا!

1. ئايا له خوځه ويستيداي؟
2. ئايا نه و هيتا له خوځه ويستيدايه؟
3. ئايا ده ته ویت له گه ل نه و که سه ی پيشت به يه که وه
هوگرېوون، دووباره به يه که وه بکه ونه وه نه شفيکى
قووله وه؟

4. ئايا پيت وايه نه و که سه ی خوځتده ویت دلخوځه؟
5. ئايا کاتان هه يه بۇ يه کترى؟
6. ئايا توانيو ته وجوودى راسته قينه ی خوځ پياړيزيت بۇ خوځ
و بۇ نه و که سه؟
7. ئايا تواناي نه و ته هه يه هه موو پوژيک نويته قى به خشيت
به خوځ و نه و؟
8. ئايا ده زانيت چو ن مامه له له گه ل ناپه حه قى و نازاره کانت
بکەيت له ناخى خوځتدا؟
9. ئايا ده توانيت يارمه قى نه و بدهيت بۇ مامه له کردن له گه ل
ناپه حه تيه کانيدا؟

10. ئايا له په گ و هوکارى نازاره کاني خوځ تيده گه يت؟
11. ئايا تيده گه يت له هوکارى نازاره کاني نه و که سه ی
خوځتده ویت؟

12. ئايا تواناي نه و ته هه يه بيه ته هوى که مکړنه وه ی
نازارچه شتنى که سی به رانېه ر؟

13. ئايا فېرى ئەوۋە بوويت ئازار و ھەستەكانى خۆت ئارام
بىكەيتەوۋە؟

14. كات ھەيە بۇ ئەوۋە گوى لە قوولتەين ھەز و ئاواتەكانى
خۆت بىگريت؟

15. ئايا كات ھەيە گوى لە ئەو بىگريت و يارمەتى بىدەيت بۇ
ئەوۋە كەمتر ئازار بىچىژىت؟

16. ئايا تواناي ئەوۋە ھەيە شادى بۇ خۆت بىخولقېنىت؟

17. ئايا تواناي ئەوۋە ھەيە يارمەتى ئەو بىدەيت بۇ
درووستكردىنى شادى؟

18. ئايا ھەستەكەيت رېگەيەكى مەعنەوى پاكى
لەبەردەمدايە؟

19. ھەست دەكەيت ئارامى و يەكلایىبوونەوۋە لە ناخى
خۆتدایە؟

20. ئايا دەزانىت ھەموو رۆژىك خۆراك بىدەيت بە ئەشقى و
پەرەي پېئىدەيت؟



کاتی باوهش له یه کتری ده دهین، دله کانمان
به یه که وه په یوه ست ده بن و ده زانین که ئیمه
دوو بوونی جیاواز نین له یه کتری. باوهش کردن به
تگامه ندی و سه رنجه وه، ده کری بیته هو ی
ناشته وایی، چاره سه ربوون، تیگه یشتن له یه کتری و
خوشنوودی زیاتر.

پراھینان بۇ پەرەدان بە ئەشقى راستەقىنە
شەش وتەى پىرۆز

يەكەم

"من ليرەم بۇ تۆ"

گەرەترین دیاری کە بتوانین پېشکەشى کەسى بەرانبەرى بکەیت،
بریتىيە لەوەى وجودى راستەقىنەمان ھەبىت بۆى. "من ليرەم بۇ
تۆ" بریتىيە لە يەكەمى شەش وتە پىرۆزەكە. كاتى تۆ سەرنج و
جەستە و ھزرت بە تەواوەتى لاى ئەو، ئەوكات تۆ وجودى
راستەقىنەى خۆت درووستدەكەيت بۆ ئەو، وە لەو ساتەدا، تۆ
ھەرچى بىكەيت و بىلئىت ھەمووى دەبن بە وتەى پىرۆز، يەك وشە
دەكرى تەواوى بارودۆخەكە بگۆرپىت. مەرچ نىيە ئەم وشانەى
دەلئىت بە زمانى سانسكرىتى ياخود تىببى بن، بەلكوو بە زمانى
خۆت دەلئىت، "ئەزىزەكەم، من بۇ تۆ ليرەم" گەر تۆ بە تەواوەتى و
راستى لەوئىت بۆ ئەو، ئەم وتانە موعجىزە دەخولقېنن. تۆ دەبىتە
راستەقىنە، كەسى بەرانبەر دەبىتە كەسكى راستەقىنە، وە زيان
راستەقىنەى لەو ساتەدا، تۆ شادى بۇ خۆت و بۆ ئەو دەھىت.

"ههست به بوونت ده کهم لیږه، دلخوشم بهمه." بریتیه له دووم وته له شه ش وته پیروزه که.

کاتن سیری مانگی چوارده ده کهم، به قوولی هه ناسه هه لده مژم و ده بده مه وه و ده لیم، "مانگی چوارده، ده زانم لیږه یت، وه من دلخوشم بهمه."

هه مان شتیش ده کهم له گه ل کازیوهی به ره به یان. کاتن تیبینی خوارناو ابوونیکي قه شهنگ ده که یت، گهر تو به راستی له وی بیت، نه وکات تیبینی ده که یت و به قوولی پیزانینت ده بیت بوی. هه کاتیک تو به ته واوه تی وجودت هه بیت و له وی بیت له ساتی پرودان شته کان، نه وکات به ته واوه تی تیبینی که سه کان ده که یت و پیزانینت ده بیت بو وجودی نه وان، ده کری نه و شته مانگی چوارده بیت، نه سیره ی باکوور بیت، گولی مه گنولیا بیت یان نه و که سه بیت که خوشنده ویت.

،
و
و
ی
تو
ه
ی
انی
و
مینه
یان

سېيەم

وتەي پىرۋى سېيەم برىتيە لە، "دەزانم تۆ نارەحتىت ھەيە و ئازار دەچىژىت، ھەرلەبەر ئەمەيە من لىرەم بۆ تۆ."

كاتى تۆ ئاگامەندىت، ئەوكات دەزانىت و تىيىنى دەكەيت كاتى خوشەويستەكەت ئازار دەچىژىت. گەر ئىمە ئازار بچىژىن و ئەو كەسەي خوشمان دەوئىت ئاگايى ئەم ئازارچەشتەي ئىمە نەبىت، ئەوكات تەنانەت زياتر ئازار دەچىژىن. ھەناسەي ئاگامەندانە ھەلمزە بۆ ئەوئەي و جوودى خۆت زياتر بەيىتتە ناو ئاگامەندىيەو. دواتر بە ھىمنى لە تەنىشت خوشەويستەكەت دابنىشە و بلى، "ئەزىزەكە، دەزانم ئازار دەچىژىت، ھەر لەبەر ئەمەشە من بۆ تۆ لىرە."

وجود و ئامادەبوونى تۆ، لە خودى خۆيدا، ھەر لەبەرەندا ئازارى بەرانبەر كەمدەكاتەو. گرینگ نىيە كە تەمەنت چەندەيە، بۆ دەتوانىت شتىكى وەكو لەمە بكەيت.

چوار

وتەي پيرۆز (مانترا) ي چوارەم بەو جۆرەيە كە دەتوانيت رايشتاني
لەسەر بكەيت لەو ساتەي خۆت لە نازاردايە، پتي بليت:
"تەزىزەكەم، من نازار و نارهەتيم هەيە. تكايە يارمەتيم بدە."
تەنها نۆ وشەيە، بەلام هەندىكجار دەكرى گوتنى ئەمە زۆر سەخت
يت بەهۆي ئەو شكۆيەي لە دلماندايە، بەتايبەت كاتى وا
يەدەكەينەو ئەو كەسەي هۆي ئەم نازارەي ئيمە ئەو كەسەيە كە
خۆماندەويت. گەر كەسيكى تر بوايە، ئەوكات زۆر سەخت
دەبوو. بەلام لەبەر ئەوەي ئەو كەسەيە، هەست بە نازارينكى قوول
نەكەين. دەمانەويت بچينە ژوورەكەمان و تير بگرين. بەلام گەر بە
فياى ئەومان خوشبويت، كاتى كە بەم شيوەيە نازارمان چەشت،
ئەينى داواي يارمەتى لى بكەين. دەبن بەسەر ئەم ئىگۆيەدا
سەركەوين.

پینج

مانترای پینجهم بریتییه له، "ئەمە ساتیکى شادە."

کاتى لە گەل ئەو کە سەدايت کە خۆشە ویت، دەتوانیت ئەم مانترایە
ئەنجام بدەیت. ئەمە منگە منگکردن و بەخۆگوتن نیه یاخود تەنها
خەیاڵیک نیه لە هزرى خۆتدا، بەلکوو ئەمە بە گاهینانە وەیه بۆ ئەو
ساتە خۆش نوودییهى کە بوونی هەیه. رەنگە تۆ هیندە ناگامەند
نەیت، بۆیه درک بە مانە ناکەیت. بۆیه ئەم مانترایە بۆ بیرھینانە وەیه
ئەو وەیه کە ئیمە چەندە بەختە وەرین، کە چەندە ساتى شادمان هەیه،
وہ گەر ئیمە چىژ لەم ساتانە نەبینین، ئەوکات ئیمە کە سیکى هیندە
ژیرنین.

بۆیه کاتى لە گەل یەكترى دانیشتوون، بەیه کە وە هەل دەستن، خواردن
دەخۆن، یاخود کاریک بەیه کە وە دەکەن، لەو ساتەدا بە
ناگامەندیانە وە هەناسە بدە و تیبگە لەو وە کە چەندە
بەختە وەریت. ناگامەندى واما نلیدە کات کە ئەو ساتانەى کە تیداین
بکات بە ساتیکى زور قەشەنگ و دلگیر.

شەش

مانترای شەشەم بریتییه لە، "تۆ تا ئاستی خۆی راست دەکەیت" کاتێ
کە سێک پیرۆزباییت لێدەکات یاخود رەخنەت لێدەگرێ، دەتوانیت
ئەم مانترایە بە کاربەیت. من هەم لایەنی لاواز و هەم لایەنی بەهێزم
هەبە. گەر تۆ پیرۆزباییم لێبکەیت، نابێ خۆمم لێ بگۆڕی و بیرم
بچێ کە لایەنی نەرێنی بوونی هەبە لە مندا. کاتێ شتیکی جوان
دەبین لە کەسێکدا، ئەو شتانە وەلادەنێن تێدا کە هێندە جوان
نێن. تێمە مرقۆقین، بۆیە تێمە هەم لایەنی نەرێنی و هەم نەرێنیمان
هەبە. دەی کاتێ خۆشەویستەکەت پێتدا هەلدەدات و دەلێت تۆ
وتنە ی کاملیەتیت، تۆ بلی، "تۆ کەمێک راست دەکەیت. دەزانیت کە
من لایەنی تریشم هەبە کە هێندە کامل نێن." بەم شیوەیە، دەتوانیت
بیشتری خۆت دەربخەیت.

تۆ قوربانییەکی دەستی وەهەمەکان نیت چونکە دەزانیت کە تۆ کامل
نیت. وە کاتێ یەکیک بەر رەخنەت دەدات، بەهەمان شیوە
دەتوانیت بلیت، "تۆش تا ئاستی خۆی راست دەکەیت."

تېرامانى ئەشق

تېرامانى ئەشق پىي دەگوترىت مېتاتېرامان، كە بە پىي فېركردنەكانى
بوودا، واتە پىكەي پاكبوونەوہ.

(ھىوامە ئارام بىم، شاد بىم، بىم بە پرووناكى پۇچ و جەستە.
سەلامەت بىم و پەھا بىم لە برىنەكان.

نەجات بىم لە پىق، نەخۇشى، ترس و نىگەرانييەكان.
سەيرى خۇم بىكەم بە چاوى تىگەيشتن و ئەشق.

دەست لە تۆوى شادى و خۇشنوودى بىكەم و بيانناسمەوہ لە خۇمدا.
توورەيى و ھەوہس و وەھم بىينمەوہ لە ناخمدا.

بزانم كە چۆن ھەموو پۇژى ئاوى تۆوى خۇشنوودى بدەم.
بتوانم ژيانىكى نوى، پتەو و ئازاد بژىم.

ئازاد بىم لە ھۆگربوون و پىق، وە كەمتەرخەم نەبىم لە ژيان).

بۇ دەستپىك، بە ھىمنى دابىشە و جەستەت ئارام بىكەوہ بە
ھەناسەدانەكەت. ھىمن دابىشە، سەرقالى ھىچ شتىكى ترمەبە.
دەست بىكە بەم راھىنان و تېرامانە و بلى، (" ھىوامە ئارام بىم، شاد
بىم.....")

تاوه کو خۆت خۆشنه ویت و نه توانیت ئاگاداری خۆت بیت،
 ناتوانیت ببیت به یارمه تی بۆ که سیتی تر. دواي ئهمه، پاهینان و
 تیرامان (نزا) له سه ر خه لکی تر بکه، (" هیوامه نه و نارام بیت، شاد
 بیت.....") سه ره تا له سه ر نه و که سه ی که به دلته، دواتر له گه ل
 که سانی تر، دواتر له سه ر نه و که سه ی که خۆشته ده ویت، دواتر له سه ر
 نه و که سه ی به شیک بووه له هۆی نازاره کانت. دواي پاهینانی
 میتا تیرامان، بۆت ده رده که ویت که چه نده به سۆز و میهره بانیه وه
 بیر له وان ده که یته وه.

بزرگدنه کانی

، له خۆمدا.

۴

(ن.)

ام بکه وه به
 ، تر مه به.
 نارام بم، شاد

بەسۆزەۋە گوڭگرتىن

لە راھىنانى گوڭگرتىن بەسۆزانەدا، تۆ تەنھا بە يەك مەبەست گوڭ دەگرى لەو كەسە، ئەمەش بۇ ئەۋەى چانس بدەيت پىي قسە بكات و كەمتر ئازار بچىژىت. راھىنان لەسەر ھەناسەدانت بكة و سەرنجت كۆبكەۋە لەسەر ئەو وشانەى كە دەرىدەبرىت. كاتى كەسى بەرانبەر قسە دەكات، رەنگە قسەى تال بكات، ياخود تىروانىنى ھەلە دەربىرىت، ياخود تۆمەت بىەخشىتەۋە. گەر تۆ رىگەبدەيت ئەم بابەتانە تورەت بكەن، ئەۋكات تواناي گوڭگرتىن قوولت نابىت لىي. گوڭگرتىن بە ئاگامەندىيەۋە ۋادەكات كە سۆزەكەت زىندووبىت و مېنىتەۋە. ئەمە شتىكە تۆ دەپارىژى و نايەلىت توورەيىەكەت بتەقىتەۋە. تەنانەت چارەگىك گوڭگرتىن بەم شىۋەيە زۆر سەرسورھىنەرە و دەكرى بېتتە ھۆى خوشنوودى و ئاسوودەيى ھىنان بۇ كەسى بەرانبەر. تۆ رەنگە يەكەم كەس بىت تا ئىستا بەم شىۋەيە قوولە گوڭگرتىن لەم كەسە گرتىت.

ئاودانى ھەلپزاردە

(ئاودانى ھەلپزاردە برىتتېھ لە پرۇسەى ئاودانى تۆۋە بەسوودەكان و بەخشىنى توخمى ئەرئىنى و تەندرووست بۇ ئەۋەى چانس بدەن بە گەشەکردن و رەنگدانەۋە لە ئاگامەندىمان.) دەتوانىن ژيانمان بەۋ شىۋەيە رىكبخەين كە رۆژانە چەندىن جار بەم شىۋەيە تۆۋە ئەرئىتتېھكان ئاۋىدەين. ئىمە باخەۋانىن كە بۇ خۇمان و كەسانى دەۋرۋىرمان، باشتىن تۆۋەكان ھەلدەبۇيرىن و ئاۋدەدەين و دەچىتىن. پىۋىستمان بە كەمىك باۋەر ھەيە كە لە ناخماندا تۆۋى باشە بوۋنى ھەيە، ۋە دواتر بە بوۋنى ئاگاداربوۋنىيەكى تەۋاۋ، لە كاتى ئەنجامدانى تىرپامانەكاندا گەشە بەم تۆۋانە دەدەين. كاتى زانىمان چۆن يەكەم جار پەرە بە تۆۋە باشەكان بدەين، دواتر دووبارە و دووبارە فىرى ئەمە دەبىن كە چۆن پەرەيان پىدەين، ۋە بەمەش بەھىزتر دەبن.

تیرامانی باوه شکردن

کاتی باوهش له یه کتری ده دهین، دلّه کائمان به یه که وه په یوه ست ده بن
و ده زانین که ئیمه دوو بوونی جیاواز نین له یه کتری. باوه شکردن به
ئاگامه ندی و سهرنجه وه، ده کری بپیته هوئی ناشته وایی،
چاره سهر بوون، تیگه یشتن له یه کتری و خوشنوودی زیاتر. راهینان و
تیرامانی باوه شکردن بووه ته هوئی یارمه تیدانی زور کهس بو
ناشتبوونه وه له گه ل خویان و له گه ل خه لکانی تر، باوک و کور، دایک
و کچ، هاوړی یه کتری و زور کهسی تر. ده کری راهینانی تیرامانی
باوهش له گه ل هاوړیکه ت، کچه که ت، باوکت، یان هاو به شه که ت و
ته نانه ت له گه ل دره ختی کدا نه نجامی بدهیت. باوه شکردن کرداریکی
زور قووله، ده بی به ته واوه تی له ساتی ئیستادا بیت بو نه وهی به
درووستی نه نجامی بدهیت. کاتی من په رداختیک ئاو ده خومه وه،
سه تا سه تی وجوودی خوم ده خمه ئاو نه مه وه. ده کری راهینان
له سهر نه مه بکهیت که هه موو ساتیکی ژیانته بهم شیوه یه بژیته.
پیش باوه شکردن، سهیری یه کتری بکه ن و هه ناسه دانه که ت
هاوسه نگ بکه بو نه وهی له ساتی ئیستادا بیت - ئاگامه ند بیت.
دواتر دهسته کانت بکه وه و خوشه ویسته که ت له باوهش بگره. له
هه ناسه دانی یه که مدا بیر له وه بکه وه که تو و خوشه ویسته که ت

ئىستا لەڭياندان، لە ھەناسەدانى دووھەدا لە ساتى ئەنجامدانى
 باوھشەكەدا بىر لەوھ بکەوھ دوای سى ھەزار سال تۆ و
 خۆشەويستەكەت لەکوئ دەبن، وھ لە ھەناسەدانى سىيەمدا
 ئاگامەندى ئەوھت ھەبىت چەندە خۆشەختن كە ئىستا لەڭياندان.
 كاتى بەم شىوھىە لەباوھش دەگريت، كەسى بەرانبەر دەبىتە
 راستەقىنە و زىندوو دەبىت. تۆ پىويست ناكات چاوھپى ئەوھ بىت
 بەكىكتان گەشتىكى ھەبىت ئىنجا يەكترى لەباوھش بگرن، بەلکوو
 ھەر ئىستا بى ھىچ ھۆيەك لە باوھشى بگرە و گەرمى و سۆز
 ھەست پىبکە لە ساتى ئىستادا. تەلارسازەكان پىويستە لەسەريان
 شوتنى وا درووست بکەن كە مەجالى لەباوھشگرتن لە وىستگەى
 شەمەندەفەر و فرۆكەخانەكان بە ئاسانى ھەبىت. كاتى بەم شىوھىە
 لەباوھشەدەگريت، باوھشەكەت قوولتر دەبىت، بەھەمان شىوھ
 خۆشنوودىەكەشت.

دەبن
 دىن بە
 ھوايى،
 ينان و
 س بۆ
 ، دايك
 بىرامانى
 كەت و
 دارىكى
 وەى بە
 بۆمەوھ،
 پاهىتان
 بىرىت.
 انەكەت
 بىت
 بگرە، لە
 ستەكەت

پینج ئاگامه ندی

ئەم رەستانە دەکرئ بە کاربەیتئ لە لایەن هەرکەسێک و هەر بارودۆخێکدا بۆ پاراستنی پەيوەندییەکان. زۆریک لە خەلکی لە ئاھەنگەکان بە کاریان هیناوە، وە هەندیک هاوبەش حەزیان بەوێە هەفتانە بە یەکتری بلین. بە قوولی هەناسە هەلمژە و لە بێدەنگیدا بمینەووە پیش ئەوێ بەچیتە سەر رەستەکە ی تر.

۱- ئاگایی ئەوێمان هەیه هەموو باوانمان و ئەوێکانی داھاتووش لە وجودماندا بوونیان هەیه.

۲- ئاگادارین بە هەموو ئەو چاوەروانیانە ی کە باوان و منداڵەکانی تێمە و منداڵەکانی ئەوان هەیانە لەسەر ئێمە.

۳- ئاگادارین کە دلخۆشی، ئارامی، ئازادی و ھارمۆنییەمان بریتیە لە دلخۆشی، ئارامی، ئازادی و ھارمۆنییەتی باوان و منداڵەکانمان و منداڵەکانی ئەوان.

۴- ئاگایی ئەوێمان هەیه کە تێکەشتن لە یەکتری بریتیە لە بناغە ی ئەشق و خۆشەویستی.

۵- دەزانین کە لۆمەکردن و کێشمەکێش هیچ سوودی نییە بۆمان و تەنها بۆشایی ئێوانمان زیانەر دەکات. دەزانین کە تەنها ئەشق و لەیەکتر تێکەشتن و متمانە یارمەتیدەرمانە بۆ گۆران و گەشەکردن.



گتیبی دووهم

پازی نهوین

چوار به شی نه شق

به پتی بوودایی، چوار به شی نه شقی راسته قینه بوونی هه یه. یه که م پتی ده کوتریت مایتری، که به مانای دل و دهروونی باش، چاک، میهره بان دیت. دل و دهروونی باش و میهره بان ته نها نه وه نییه (ویستی) چاکه و دلخوشیت بۆ که سیک هه بیئت که شادی بۆ خوشه ویسته که ت بهینیت، به لک وو نه مه بریتیه له (توانینی) نه وه ی شادی و دلخوشی بهینیت بۆ نه و که سه ی خوشته ده ویت (نه ک ته نها ویست)، چونکه تو گهر ویستی شاد بوونی نه ویشته بویت، ره نگه نه و نه شق و خوشه ویستییه ت نازاری بۆ بهینن نه ک شادی.

راهیتان شتیکی پیویسته بۆ نه وه ی نه شق و خوشه ویستی به ره و پیش پروات، وه بۆ نه وه ی شادی و دلخوش بن، پیویسته راهیتان له سه ر سه یرکردنی قوولی نه و که سه بکه یت که خوشته ده ویت. چونکه گهر تو له و که سه تینه گه یت، ناتوانیت به گونجاوی نه شق و خوشه ویستی بکه یت. **تیگه یشتن له یه کتری بریتیه له کرۆکی نه شق** **گهر لی** تینه گه یت، خوشه ویستی بوونی نابیت. نه مه په یامی بوودا بوو. گهر هاوسه ریک، بۆ نه وونه، له قوولترین کیشه کان و قوولترین ویسته کانی هاوسه ره که ی خوی تینه گات، گهر له نازار و مهینه تییه کانی تینه گات، نه وکات ناتوانیت به ریکه درووست و نه واوه وه نه وی خوشبویت. به بی تیگه یشتن نه شق و خوشه ویستی شتیکی مه حاله.

ئەي چى بىكەين بۇ ئەوئەي لە كەسئىك تئىگەين؟

پئويستە كاتمان ھەبئت، كات تەرخان بىكەين، دەبن پاهئنان لەسەر
ئەمە بىكەين و سەيرى ئەو كەسە بىكەين بە قوولتەين شئوہ. دەبن
لئە بىن بۇ ئەو كەسە، سەرنجى بدەين، ئىبىروانين، بە قوولئى سەيرى
بىكەين. وە بەرھەمى ئەم سەيركردنە قوولە برىتئىيە لە تئىگەيشتن لەو
كەسە. ئەشق شتئىكى راستەقئىنەيە گەر لە ئەساسى تئىگەيشتنەوہ
سەرھەلبدات.

دووەم بەشى ئەشقى راستەقئىنە برىتئىيە لە سۆز و مەحەببەت، كارونا.
ئەمە تەنھا برىتى نئىيە لە (ويستى) كەمكردنەوئەي ئازارى بەرانبەر،
بەلكوو برىتئىيە لە بوونى (تواناى) كەمكردنەوئەي ئەم ئازارە. دەبن
پاهئنان لەسەر سەيركردنى قوولئى ئەم كەسە بىكەيت بۇ ئەوئەي
تئىگەيشتنئىكى قوولت ھەبئت لەسەر سروشتى ئازارچەشتنى ئەم
كەسە، بۇ ئەوئەي بتوانى يارمەتى بدەيت بۇ گۆران. زانين و تئىگەيشتن
ھەمىشە برىتئىبوون لە پەگى پاهئنان. پاهئنانى تئىگەيشتن برىتئىيە لە
پاهئنانى تئىرپامان. تئىرپامان واتە بە قوولئى سەيرى دلى شتەكان بىكەيت،
سەيرى كړۆكى شتەكان بىكەيت.

سئىيەم بەشى ئەشقى راستەقئىنە برىتئىيە لە شادى، موديتا. گەر ھىچ
شادىيەك نەبوو لە ئەشقاد، ئەوكات ئەمە ئەشقى راستەقئىنە نئىيە.
گەر لە ھەموو ساتەكاندا ئازار دەچئىزى، گەر بەردەوام دەگرىت، گەر
ئەو كەسە دەگرئىنئىت كە خوشتدەوئىت، ئەمە لە راستيدا ئەشق نئىيە،
تەنانەت ئەمە پئىچەوانەي ئەشققە. گەر ھىچ شادىيەك نئىيە لە

يە.

فيا باش، چاك،
نھا ئەوئە نئىيە
كە شادى بۇ
يانينى) ئەوئەي
ت (نەك تەنھا
بوئت، پەنگە
ادى.

مى بەرھەوئىت
پاهئنان لەسەر
چونكە گەر تو
و خوشەويستى
، شق. گەر لئى
بوودا بوو. گەر
تەين ويستەكانى
يەكانى تئىنەكان
ئەوئە خوشبوئت.

ئەشقە كەتدا، دەكرى دۇنيابىت. لەوھى كە ئەمە ئەشقى راستەقىنە
نىيە.

چوارەم بەش برىتييە لە ئوپىكشا، ئازادى. لە ئەشقى راستەقىنەدا، تۆ
ئازادى بەدەستدەھىت. كاتى خۆشەويستى دەكەيت، ئازادى بۆ
ئەو كەسە دەھىت كە خۆشتدەويىت. گەر ئازادى بوونى نەبوو،
ئەوكات ئەمە ئەشق نىيە. دەبن بەجۆرىك ئەو كەسەت خۆشەويىت
كە ئەو ھەست بە ئازادى بىكات، ئەك ھەر لە پرووى دەرەوودا،
بەلكوو لە ناخى خۆشيدا ھەست بە ئازادى بىكات. "ئەزىزم، ئايا
ئازادى و مەوداى پىويست لە دل و لە دەورووبەرتدا
ھەستىدەكەيت؟"

ئەمە پرسىارىكى ژىرانەيە بۆ تاقىكردنەوھى ئەوھى بە راستى شىتكت
خۆشدەويىت يان نا.

ئەشەق ۋاتە لېرەبېت بۇي

ئەشەق، لە بوودايىدا، لەسەر ۋو ھەموو شىئىكە ۋە ۋاتە لېرەبېت بۇ ئەو
 كەسەي خۇشتدە ۋىت. بەلام لېرەبوون شىئىكى ئاسان نىيە. ھەندىك
 راھىتان گرېنگن لەسەر ئەمە بىكرېن. گەر تۆ لاي نەبېت (بە ھزر و
 جەستە و دەروون)، چۆن دەتوانىت خۇشت بویت؟ لېرەبوون شىئىكە
 ۋەكو ھونەر ۋايە، ھونەرى تېرامان، چونكە تېرامان برىتییە لە ھىتانى
 خودى راستەقىنەي خۇت بۇ ئېرە و ساقى ئىستا. ئەو پرسىارەي
 دروست دەبېت ئەۋەيە: ئيا تۆ كاتى ئەۋەت ھەيە بۇ خۇشەۋىستى؟
 كورپىكى دوازە سال دەناسم، جارېك باۋكى لىي پرسى: "كورم،
 ھەزەت لە چىيە بە ديارى بۇ پۇژى لەدايكبوون؟" كورپەكە نەيزانى
 چۆن ۋەلامى باۋكى بداتەۋە، باۋكى كە پياۋىكى زۆر دەۋلەمەند بوو،
 ۋە دەيتۋانى ھەرچى شىئىك بىەۋى بۇ كورپەكەي بىكرېت. بەلام
 كورپەكە ھىچى نەۋىست تەنھا ئەۋە نەبېت كە باۋكى ئامادە بېت و
 لەۋى بېت. چونكە باۋكەكە بەھۋى سەرقالىيەكەي ۋاىكردبوو كاتى
 پىيوست تەرخان نەكات بۇ خىزان و مندالەكانى. سامانداربوون
 بەربەستىكە بۇ خۇشۋىستن. كاتى ساماندارىت، دەتەۋىت بەردەۋامى
 بە سامانداربوونت بدەيت، بەمەش ۋاتلېدئ ھەموو كات و وزەي
 پۇژانەي خۇت تەرخابكەيت بۇ ئەۋەي ئاۋا ساماندار بىننيتەۋە، گەر
 ئەم باۋكە تىگەشتبايە ئەشەق و خۇشەۋىستى راستەقىنە چىيە،

ئۇ
 بۇ
 بوو
 بىت
 ەدا
 ئابا
 ەرتدا
 يىكت

ئەو كات ھەرچى لە توانايدا ھەبوايە ئەنجامى دەدا بۆ ئەو ھى كاتى
 پتويست تەرخانبكات بۆ خىزان و كۆرەكەى. مەزنىترىن ديارى كە
 بتوانيت بىبەخشيت بەو كەسەى خوشتدەوئىت، برىتييە لە وجود و
 لەوئىوون و ئامادەبوونى تۆ بۆ ئەوان. پتويستە چى بكەيت بۆ
 ئەو ھى لەوئىيىن؟ ئەوانەى راھىنان و تىرامانى بوودايان كەردووە
 دەزانن تىرامان لەسەر و ھەموو شتىكەو و واتە ئامادەبوون و بوون
 لە ئىستادا، ئامادەبوون و لىرەبوون بۆ خۆت، بۆ ئەو كەسانەى كە
 خوشتدەوئىن. دەى من پىشنيارى راھىنانىكى زۆر سادە دەكەم بۆت،
 راھىنانى ھەناسەدانىكى ئاگامەندانە. ھەناسە ھەلمژە. ھەناسە
 بدەو. گەر ئەمە بە كەمىك ئاگايى و ھۆشيارى و سەرنجەو ئەنجام
 بدەيت، ئەو كات دەتوانيت بە راستى لىرە بىت، چونكە لە ژيانى
 رۆژانەماندا جەستە و ھىزمان زۆر بەدەگمەن لەگەڵ يەكدان،
 بەدەگمەن بەيەكەو لە ساتى ئىستادان (جەستە لىرەيە و ھىز لە
 رابردو و يان داھاتوودايە). رەنگە جەستەمان لىرە بىت، بەلام ھىزمان
 لە شوئىتىكى ترە. رەنگە تۆ لەناو پەشيمانىيەكانى رابردوودا
 نوقمبووبىت، يان رەنگە لەناو نىگەرانييەكانى داھاتوو. يان
 گىربووبىت لەناو پلانەكانى داھاتووت، ياخود لەناو رىق و توورەيى.
 دەى بەم شىوہە ھىزرت لەگەڵ جەستەت نىيە لىرە.

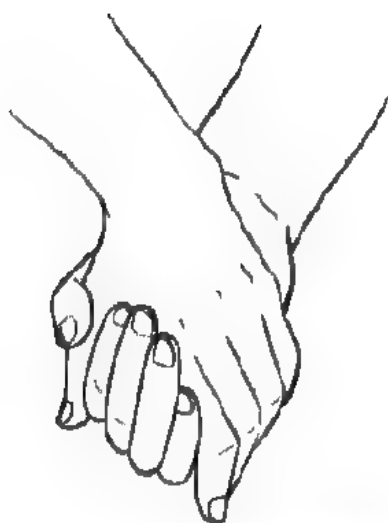
لەئىوان جەستە و ھىزردا، شتىك ھەيە دەكرىت بىت بە پردى ئىوان
 ھەردووكيان. لەو ساتەى دەست دەكەيت بە ھەناسەدانى
 ئاگامەندانەدا، جەستە و ھىزرت دەست دەكەن بە يەك شت لەگەڵ
 يەكتەدا. تەنھا دە بۆ دوازە چركەى دەوئىت بۆ ئەو ھى ئەم

موعجیزه‌یه‌ی یه‌کبوونی هزر و جه‌سته به‌ده‌سته‌یه‌نریت. به
 هه‌ناسه‌دان‌ی هۆشیاران‌ه، ده‌توان‌ی جه‌سته و هزر به‌یه‌نریت‌ه سات‌ی ئیستا،
 هه‌موو که‌سیک ده‌توان‌یت ئەمه ئەنجام بدات، ته‌نانه‌ت مندا‌لیک‌یش.
 بوودا تیک‌ستیکی زۆر گرینگی بۆ جیه‌یه‌شتووین، وتاریک له‌سه‌ر
 تیرامانی هه‌ناسه‌دان‌ی ئاگامه‌ندان‌ه. گهر به‌ راست‌ی ده‌ته‌و‌یت راه‌ینانی
 تیرامانی بوودایی ئەنجام‌ده‌یت، ده‌بن‌ی راه‌ینان له‌سه‌ر ئەم تیک‌سته
 بکه‌یت. گهر ئەو باوکه‌ی که پێشتر باسم کرد ئەمه‌ی بزانیابیه،
 ئەوکات ده‌ستی ده‌کرد به‌ هه‌ناسه‌دان‌ی ئاگامه‌ندان‌ه، وه‌ دوای یه‌ک بۆ
 دوو خوله‌ک، له‌ کورپه‌که‌ی نزیک ده‌بوویه‌وه، به‌ خه‌نده‌یه‌که‌وه
 سه‌یری ده‌کرد، وه‌ ده‌یگوت، "ئه‌زیزه‌که‌م، من بۆ تۆ لی‌ره‌م". ئەمه
 مه‌زترین دیاریه‌ به‌توان‌یت بیه‌خشیت به‌ که‌سیک که‌ خوش‌تده‌و‌یت.
 له‌ بوودایندا باسی مان‌ترا - راه‌ینانه‌کان ده‌که‌ین. مان‌ترا شتیکی
 سحراییه‌ ههر که‌ که‌سیک ئەنجام‌ی دا، ده‌توان‌یت به‌ ته‌واوه‌تی
 بارودۆخ، هزر، جه‌سته و که‌سه‌که‌ بگۆر‌یت. به‌لام ئەم شته
 سحراییه‌ ده‌بن‌ی به‌جۆریک بێت که‌ که‌سه‌که‌ به‌ بوونی سه‌رنج‌ی
 ته‌واوه‌وه ئەنجام‌ی بدات، له‌ دۆخ‌یک که‌ هزر و جه‌سته به‌ته‌واوه‌تی
 له‌ یه‌کبووندا بن، له‌ سات‌ی ئیستادا بن. ئەوکات، تۆ ههرچی بلیت،
 له‌م دۆخی بوونه‌دا، ده‌بێت به‌ مان‌ترا. بۆیه‌ مان‌ترایه‌کی کاریگه‌رت
 پێشکه‌شده‌که‌م، مان‌ترایه‌کی سانسکریتی یاخود تیب‌تی نا، به‌لکوو
 ئینگلیزی (کوردی)، "ئه‌زیزه‌که‌م، من بۆ تۆ لی‌ره‌م". ره‌نگه‌ ئەم ئیواره‌یه
 هه‌ندیک راه‌ینانی چه‌ند ده‌قه‌یی له‌سه‌ر هه‌ناسه‌دان‌ی ئاگامه‌ندا
 ئەنجام‌ ده‌یت بۆ درووستکردنی یه‌کبوون له‌نیوان جه‌سته و هزر‌دا.
 له‌و که‌سه‌ی خوش‌تده‌و‌یت نزیکه‌یه‌ته‌وه و به‌ ئاگامه‌ندی و

زه‌نی کاتر
 یه‌ن دیاریک‌ه
 ه‌ له‌ و جهور
 و بکه‌یت
 دیان کردووه
 ه‌بوون و بوور
 و که‌سانه‌ی ک
 ه‌ ده‌که‌م بن
 لمره. هه‌ناسه
 رنجه‌وه‌ نه‌هه
 یونکه‌ له‌ زین
 به‌گه‌ل به‌که‌ر
 یه‌به‌ و هزر
 ت، به‌لام هزر
 گانی رابردوون
 داهاتوو. به
 پق و توو
 یه‌ت به‌ پردی تیب
 هه‌ناسه‌دان
 یه‌ک شت له‌گه‌ر
 نه‌وه‌ی

سەزىنچەۋە سەيرى چاۋەكانى دەكەيت و ئەمە دەلىت، "ئەزىزم، من
بە راستى لىرەم بۇ تۇ." دەپت بەيەكەۋە ئەمە بە جەستە و دل و
ھزرت بلىت، ئەوسا گۇرانكارىيە دەپىت.

ئايا كاتى تەۋات ھەيە بۇ خۇشەۋىستى؟ ئايا دلنپايى ئەۋە دەدەيت
پۇژانە كاتى ئەۋەت ھەيە بۇ خۇشەۋىستى؟ ئىمە ھىند سەرقالىن كە
كاتى خۇشەۋىستىمان نىيە بۇ يەكتى. لە ساتى نانخواردنى بەيانىندا،
سەيرى پوخسارى ئەۋ كەسە ناكەين كە خۇشماندەۋىت، كاتى
تەۋاتىمان نىيە بۇ ئەمە. بە خىرايى نان دەخۇين و پىرمان لاي شتى
ترە، تەنەت ھەندىكجار پۇژنامە بەدەستەۋە دەگرىن بۇ ئەۋەي
پوخسارى ئەۋ كەسە نەپىن كە خۇشماندەۋىت. لە ئىۋارندا كە
دەينە مالاۋە، ھىند ماندوۋىن سەيرى ئەۋ كەسە ناكەين كە
خۇشماندەۋىت. دەپى شۇرشتىك ئەنجام بدەين لەسەر ئەم شىۋەيەي
كە ئىمە تىيدا دەژىن لە ژيانى پۇژانەماندا، چونكە شادى و
دلخۇشىمان، ژيانمان، ھەر لەناو خۇماندايە.



كاتى ئىمە لە ئازارداین. زۆر پۆیوستان بهو

كەسەیه كە خۆشمان دەوئیت. كاتى ئىمە لە ناو
ئازارداین و ئەو كەسەى كە خۆشمان دەوئیت
ئىهمالمان بكات، ئەوكات زیاتر ئازار دەچيژيڻ. دەى
ئەوەى ئىستا دەتوانين ئەنجامى بدەين ئەوەیه كە
وجود و بوونى خۆمان دەربخەين و ئامادەبين لای
خۆشەويستەكەمان و پيى بليڻ: "ئەزیزم، دەزانم
تۆ لە ناپەختیدايت، ھەر لەبەر ئەمەیه لای تۆم."

تەنیا حاجى

Tanya Haji | تەنیا حاجى

public channel

Description



♥ چەنالىك تاييەت بە كىيىپ و بابەتى جياواز ♥

ئەم كىيىپە لەلايەن "طيب رسول حسين"
كراوۋە بە ديارى بۇ خويىنەران

چەنالىك

<https://t.me/tanyahaji7>

بۇ راۋبۇچون و پىسار بۇ كىيىپ مەينىرە

@tanyahaji22

ئەكاۋىت

<https://linktr.ee/tanyahaji22>

t.me/tanyahaji7

invite Link



پېژانينى وجوودى نه وانى تر

دهمه ويټ مانترای دووهم پروونبکه مه وه. کاتى تو به ته واوه تى
ليړه يټ، نهوکات توانای نه وه ت ده يټ به بوونى نه وانى تر پېژانينت
هه يټ. "بوون ليړه" يه کهم هه نگاوه، وه "پېژانينى وجوود و
تاماده يى و بوونى نه وانى تر ليړه" بريتييه له هه نگاوى دووهم.
خوشه ويستى واته پېژانين، وه خوشبويستريټ واته نه وانى تر يټ
بزانن. کهر تو يه کيکت خوشبويټ و بهرده وام بوون و وجوودى نه و
ئيهمال بکه يټ، نهوکات نه مه نه شقى راسته قينه نييه. رهنگه تو
مه به ست نه وه نه بوويټ که نه و ئيهمال بکه يټ، به لام نه و
شيويه ي که رهفتار ده که يټ، سه يري ده که يټ، وه قسه ي له گه ل
ده که يټ، رهنگدانه وه ي ويستى پېژانينى تو نين بو وجوود و بوونى
نه و. کاتى ئيمه خوشده ويستريټ، ده مانه ويټ که که سى به رانبه ر به
وجوودمان بزاني و بزاني که ليړه ين بو نه و، که نه مه راهيټانينکى زور
گرينگه. پټويسته هه رچى گرینگه بيکه يټ بو نه وه ي نه وه ي نه مه
بکه يټ: پوژانه بو چهنه جارټک، نه و که سى خوشه ده ويټ، بيري
خوتى بهينه وه و پېژانينت هه يټ به وجوود و بوونى نه و.

بو به ده سته يټانان نه م نامانجه، گرینگه که راهيټانان يه کبوونى جهسته و
هزر نه نجام بدرټ. هه ناسه هه لميژن و دانه وه بو سى، پټنج
حه و تجار نه نجام بده، وه له م که سه نزيک ببه وه، به خه نده وه، به
هوشيار ييه وه سه يري بکه، وه نه م مانترايه ي پټ بلټ: "ته زيم، ده زانم

که لیرهیت، وه من زۆر دلخۆشم به بوونت. " گەر بهم شیوهیه
 راهیتان بکهیت، به بوونی ئاگامهندی و سه رنجیکی زۆره وه، ده بیانی
 که ئهم کهسه زۆر به زوویی ده کریته وه، وه کو گولیک له کاتی
 پشکوتندا. خوشبویسترییت واته پیزانییان هه بیته بۆ بوونت، وه
 ده کری تۆ ئهمه بۆ چه ندىن جار ئه نجام بدهیت پۆژانه. هیچ شتیکی
 سه خت نییه، ئهمه تیرامانیکی راسته قینهیه.

هه رچی شتیکی که تۆ به ئاگامهندی و هۆشیاری ئه نجامی ده دهیت
 بریتیه له تیرامان-نوێژ. کاتی ده ست له گولیک ده دهیت، به
 په نجه کانت ده ستی لیده دهیت، به لام باشت ئه وهیه به ئاگامه ندیه وه
 ده ستی لیده دهیت، به بوونی ئاگاییه کی ته وا وه وه. هه ناسه هه لمژه،
 هه ست به بوونی گوله که ده کهیت. هه ناسه ده دهیته وه، بۆنی گوله که
 هه لده مژیت. کاتی بهم شیوهیه راهیتان ده کهیت، تۆ به ته وا وه
 لیرهیت، گوله که به ته وا وه قی لیرهیه. کاتی تۆ به ته وا وه قی لیره نیت،
 هیچ شتیکی لیره نییه. خۆرئاوا بوون دیمه نیککی زۆر قه شه نگه،
 به هه مان شیوه مانگی چوارده، به لام له بهر ئه وهی تۆ لیره نیت (به
 هزر)، ته وکات ئهم خۆرئاوا بوونه بوونی نییه بۆ تۆ. هه ندیجاران،
 بۆخۆم سه یری مانگی چوارده ده کهم، هه ناسه ی قوول هه لده مژم و
 ده بده مه وه و راهیتان له سه ر ئهمه ده کهم، "ده زانم لیرهیت، وه زۆر
 شادم به مه." راهیتان له سه ر ئهمه ده کهم له گه ل مانگی چوارده،
 له گه ل چه که ره کردی گیل سه کان..... ئیمه به موعجیزه کانه وه
 ده وردراوین، به لام پێویسته که پێیان بزانین، گه رنا هیچ زیانیکی بوونی
 نابیت ئاوا.

به ته وا وه
 نا تر پیزانییت
 سی وجود و
 نگاوی دووه
 له وانی تریت
 و وجودی ئه
 نییه. رهنگه تۆ
 ییت، به لام نه
 به قسه ی له گه
 وجود و بوون
 که سی به رانه به
 مه راهیتانیکی نه
 وهی ئه وهی ئهمه
 شت ده ویت، بیری
 یی نه و.
 به کبوونی جهسته و
 وه بۆ سێ یتم
 وه به خه ند وه، نه
 نه زینم، ده زانه

بوودا پيڭگوتين: "پابدوو هيچ بووني نه ماوه، داهاتوو هيشتا نه هاتوو، تنها يهك سات بووني ههيه له ژياندا نه ويش ساق ئيستايه."

تيرامان واته هينانه وهى جهسته و هزر بۆ ساق ئيستا، نه مهش بۆ نه وهى به ريه ككه وتنت له گه ل ژيان له دهست نه دهيت.

ئهلبير كامۆ رۆمانىكى نووسيوه به ناوى نامۆ، كه كاراكتهره كهى، ميرسو، سزاي مهرگى به سهردا سه پيترابوو. سى رۆژ پيش جيبه جيكردنى برياره كه، ده توانى بۆ يه كه مجار له ژياندا دهست بدات له ئاسمانى شين. له ژوورى زيندانه كه يدايه، سه يرى بنمىچه كه دهكات. كه شفى چوارگۆشه يهك له ئاسمانى شين له پهنجهره كهدا دهكات. به شيوه يهكى سهير، ئهم پياوه چل ساله يه بۆ يه كه مجار ههستى به بيتينى ئاسمانى شين كرد. به دلنيايه وه، زياتر له جارىك سه يرى ئاسمان و ئهستيره كانى كردوو، به لام ئه مجاره به راستى سه يرى كرد. رهنكه ئيمه نه زانين كه چۆن دهست له ئاسمان بدهين بهم شيوه قهشهنگه. ئه و ساته ئاگاييهى كامۆ باسى دهكات برىتيه له ناگامه ندبوون: له ناكاو دهست له ژيان ده دهيت.

له بووداييدا، ئه و وزه يهكى كه يارمه تيمان ده دات بۆ نه وهى دهست له ژيان بدهين پتي ده گوتريت سمرقى، وزه ي ناگامه ندى. هه موو كه سىك، (بيجا) تۆوىكى له م وزه يه ههيه له ناخيدا. گهر راھتاي هه ناسه دانى ناگامه ندانه ئه نجام بدهين ده توانين ئهم وزه يه به كار بخرين.

كاتى هه ناسه هه لده مژيت، ده زالى كه ئه مه هه ناسه هه لمژينه، وه كاتى هه ناسه ده ده يته وه، ناگايى نه وهت ههيه كه ئه مه هه ناسه

دانه وهیه. زانینی نه وهی که نه مه چیه له ساقی ئیستادا، بریتییه له
 بوونی سه رنج. نه مه وزه ی ئاگامه ندیه. ده ی دواتر، به م مانترایه،
 راهینانی زانینی بوون و | و جوودی | نه و | که سه ده که یت که
 خوشتده ویت، "نه زیزم، ده زانم که لیره یت و وه نه مه زور من
 دلخوش ده کات."

نه مه تیرامانیکی راسته قینه یه. له م تیرامانه دیاریکراوه دا، هه مووی
 بریتییه له نه شق، سۆز، شادی، وه ئازادی. هه موو نه و چوار بنه مایه ی
 که له نه شقی راسته قینه دا بوونی هه یه وه ک نه وه ی بوودا باسی
 کردوووه.

هه یه
 ویش ساق

نه مه ش نو

اکتیره که ی

پۆز ییش

میدا ده ست

ی بسمیچه ی

په نجه ره که

ۆ به که مچار

ر له جریک

ه به راست

اسمان نده ی

ه کات برینی

ده ی ده ست له

ه ندی

که ره راهینانی

وره ی

نه م

هه له مینه، ده

نه مه هه ناس

لېږه بوون له و ساته یه کیک له نازاردايه

مانترای سییه م له بارودوخیځدا به کارده هیتریت که نه و کهسه ی
خوشتدهویت له نازاردا بیت. کاتو تو ناگامه ندانه دهژیت، دهزانی که
له ساتی ئیستادا چی رووده دات و ناگاییت ههیه به بوون له
ئیستادا. بویه بوو تاسان ده بیت گهر خو شه ویسته که ت له
نازاردا بیت چونکه ناگاییت ههیه. له ساتی وادا، که نه مه ده بینیت،
به جهسته و به هزرته وه ده چیه لای نه و، به بوونی سهرنجیکی
ته واهوه، نه مه ده لیت: "تهزیم، ده زانم له نازاردایت، ههر له بهر
نه مه شه لیرم بو تو."

چونکه کاتی ئیمه له نازارداين، زور پیوستان به و کهسه یه که
خو شمان ده ویت. کاتی ئیمه له ناو نازارداين و نه و کهسه ی که
خو شمان ده ویت ئیهمالمان بکات، نه وکات زیاتر نازار ده چیژین. ده ی
نه وه ی تیتا ده توانین نه نجامی بدهین نه وه یه که وجود و بوونی
خومان دهربخهین و ناماده بین لای خو شه ویسته که مان و پی بلین:
"تهزیم، ده زانم تو له نارچه تیدايت، ههر له بهر نه مه یه لای تو م."

ته نانه ت پیش نه وه ی تو شتیکیش بکهیت بو یارمه تیدانی نه و، به
قسه یه ت، نه و کهسه ی خو شتده وئ، ده که شیتده وه. بوونی تو بو نه و

ئازاردایه

وہ کو موعجیزہ وایہ، تیگہ یشتنی تۆ له ئازاری ئەو وە کو موعجیزہ وایہ، وە دەتوانی ئەم بابەتە وە کو ئەشقیگ نیشانی خۆشەویستە کەت بدەیت و ئامادەیی و بوونی خۆت بۆ ئەو دەرێخەیت.

بە تەواوەتی و راستی هەولی ئەو بەدە کە لێرەیت بۆ ئەو، بۆ خۆت، بۆ ژیان، وە بۆ ئەو کەسانە کە خۆشت دەوین. وە پێزانینت هەبێت بۆ ئەو کەسانە کە شوینەن کە تۆی لێیت، هەول بەدە تۆش لێرە بیت بۆ ئەو کەسانە کە ئازار دەچێژن، چونکە بوونی تۆ زۆر بە نرخە بۆ ئەو کەسە کە ئازاردایە. بەم شیوەیە، تۆ ئەشق و خۆشەویستی ئەنجام دەدەیت لە هەر ۲۴ کاتژمێرە کە ی پۆژانە تدا.

ئەو کەسە
ت، دەزانی کە
بە بوون لە
یستە کەت لە
هەمە دەبیت،
نی سەرئێچک
ت، هەر لەبەر

هەو کەسە کە
هەو کەسە کە
دەچێژن، دە
و جوو و بوون
مان و پێی بلێن
بە یە لای تۆم.

تێدانی ئەو، بەم
بوونی تۆ بۆ ئەو

سەرکەوتن بە سەر ئیگۆدا

مانترای چوارەم سەختەرە بۆ ئەنجامدان. لەو حالەتەدا ئەمە ئەنجام دەدریت کە تۆ لە نازاردایت و وا بێردەکەیتەووە کە ھۆکاری ئەم نازارچەشتنە ی تۆ ئەو کەسە یە کە خۆشەویستینە لات. گەر کە سێکی تر بوايە و ئەمە ی لە گەل تۆدا ئەنجام بدایە، بێگومان تۆ کە مەر تازارت بە ھۆی ئەمەووە دەچەشت، بە لām لەو حالەتەدا ئەو کەسە ی خۆشەویستینە لām لە ژیاغدا و ئەم نازارە ی تووشکردووم، بە مەش زۆرتر نازار دەچێژم. بە قوولێ لە ناپەرە تیمان بە ھۆی ئەوە ی دەزانم ھۆکاری ئەم نازارە ئەو کەسە یە کە زۆرم خۆش دەوێت. دەچمە ژوورە کە مەووە، دەرگا دادەخەم، بە تەنھا دەمێنمەووە، وە دەگریم. ئەو بیروکە یە رەتدە کە مەووە کە بچمە لای خۆشەویستە کەم و داوای یارمەتییەکەم. دە ی بەم شێوہ یە ئیگۆ بوو بە بەربەست لە بەردەم من بۆ داواکردنی یارمەتی.

بە بێ فێرکردنەکانی بوودا، لە ئەشقی راستەقینەدا هیچ جێگە یە ک نییە بۆ ئیگۆ. کاتی تۆ نازار دەچێژیت، وە لە ھەر ساتیکدا کە نازار دەچێژیت دەبێ بچیتە لای ئەو کەسە و داوای یارمەتی لێکەیت (نەک لە بەر شکۆ و ئیگۆکەت ئەمە رەتە کەیتەووە کە داوای یارمەتی لێکەیت). ئەمە یە ئەشقی راستەقینە کە بچیتە لای و داوای یارمەتی لێکەیت. رێکە مە دە شکۆ و ئیگۆکەت بێتە بەربەست. گەر وا بێردە کەیتەووە ئەشقی تۆ راستەقینە یە، دە ی کەوايە دەبێ بە سەر

ئىگۈكە تدا سەربكە وىت، پىۋىستە ھەمىشە بچىتە لاي ئەو و داۋاي
يارمەتى لىپكەيت لە ساتى بوونى ئازارچەشتندا. ھەر لەبەر ئەمەيە
كە ئەم مانترايەم داناۋە. راھىنانى لەسەر ئەنجام بدە و ھزر و
جەستەت بكة بە يەك پىش ئەوۋى پىي بلىت: "ئەزىزەكەم، من لە
ئازاردام، يارمەتيم بدە." كوتنى ئەمە زۇر سادەيە، بەلام سەختە
ئەنجامدانى.

ھەزدەكەم چىرۆكىكى مەملەكەتى خۇمتان بۇ بگىرمەۋە. پىاۋىكى
گەنج چوو بۇ جەنگ، خىزانەكەى جىھىشت كە مندالىكى لە
سكداۋو. داۋاي دوو سالى، پىاۋەكە گەرايەۋە. ۋە خانەكە تۋانى
لەگەل مندالەكەى دووبارە چاۋى بە ھاوسەرەكەى بكەۋىتەۋە. لە
خۇشىدا ھەردووكيان دەگريان. لە قىتنام، لە كۈلتۈۋرى ئىمەدا، كاتى
پووداۋىكى لەم شىۋەيە پروودەدات، دەپى بۇ باۋوباپىرانى كۆچكردو
لەپەرستگا باسبكرىت. بەمەش پىاۋە گەنجەكە بە خانەكەى گوت كە
پىۋىستىيەكانى لە بازار بكرىت بۇ ئەوۋى لە پەرستگادا پىشكەشى
باۋوباپىرانىان بكەن. ئەم جۆرە پەرستگايە لە ھەموو مالىكىدا بوونى
ھەيە. ھەموو بەيانىيەك چىلكەيەك دوسوۋىتىن بۇ باۋوباپىرانىان، ۋە
بەم رىكەيە پەيۋەندىان لەگەل درووست دەكەين. سووتاندنى ئەم
چىلكانە، ۋە رازاندنەۋەى ۋىنەى باۋوباپىرانىان و تۆزەكاندن لە
مەزاركەدا، نەرىتى زۇر گرېنگن بەلاى ئىمەۋە. بەم شىۋەيەى سات
ھەيە كە لەگەل باۋوباپىرانىان لە پەيۋەندىدا دەپىن. زۇرىك لە
خەلكى ھەن لەم جىھانەدا دەژىن بەجۇرىك كە رەگەكانىيان لە
دەرەۋەيە، چونكە ئەم نەرىتە ئەنجام نادەن لەگەل باۋوباپىرانان.

ئەمە ئەنجام
ھۆكۈرى ئەم
گەر كەسبى
ان تۇ كەس
ئەو كەس
نوم، بەم
ئەۋەى دەپ
ۋىت. دەج
دەگريە
كەم و دەپ
ست لەرە
بىچ جىھەكە
ماتىكىدا كە
رەمەتى لىپكە
داۋاي يارمە
و داۋاي يارمە
يەست
دەپى جىھە

خانمه که چوو بۆ بازار، له م سانه دا پياوه که له هه وڵی نه وه دا بوو که
قه ناعه ت به منداله که بهیئت به و بلیت: "بابه". منداله که ره تی
کرده وه و گوئی: "به ریز، تۆ باوکی من نیت، باوکم له شوینیکی تره،
هه موو شه ویک سهردانی دایکم ده کات و قسه ی له گه ل ده کات، وه
زۆر جاریش دایکم له گه ل نه وده گریئت. وه هه موو جاریک که
دایکم داده نیشت، نه ویش داده نیشت، هه موو جاریک که دایکم
پاده کشیت، نه ویش پاده کشیت."

کاتی باوکه که نه مه ی بیست، هه موو شادییه کانی بوو به هه لم. دلی
بوو به پارچه یه ک له سه هۆل. هه ستی به بازار وه سووکایه تییه کی
قوول کرد. وه هه ر له بهر نه مه ش، کاتی خانمه که گه رایه وه، هه یج
سه یری نه کرد و قسه شی له گه ل نه کرد. پياوه که به ته واوه تی
خانمه که ی ئیهمال کرد. کاتی ساتی چیلکه سووتاندن هات له
په رستگا که، پياوه که چیلکه که ی سووتاند، دوای بۆ باو بایرانی کرد،
دواتر ده ستی کرد به نزا کردن. پاشان له جیاتی نه وه ی ریکه بدات
خانمه که ش هه مان شت بکات، رایه خه که ی هه لگرت و رۆیشت. له
هزریدا وای بیرکرده وه که خانمه که ناماده یی نه وه ی نییه خوی
نیشانی باو بایران بدات، خانمه که ش که نه م هه ل سوکه وته ی بینی،
هه ستی به سوکایه تیکردن کرد. دوای نه مه، پياوه که له ماله وه
نه ده مایه وه بۆ ناخواردن و رۆیشت بۆ ناو گونده که و ته واوی
ماوه که له مه یخانه مایه وه. ده یه ویست نه م نازاره له بیر خوی
به رینه وه به خواردنه وه ی کهول، وه نه چوویه وه ماله وه تاوه کو
دره نگانیکی شه و، رۆژی دواتر، هه مان ست بوو، به م شیوه به تاوه کو

حهوت رۆژیک له سهر بهم جووره بهردهوام بوو. خانمه گهنجه که چیت
نهیده توانی بهرگهی ئەمه بگری. خانمه که هیتند دلتەنگ بوو بهم
ئیهماکردنه، له کوژاییدا خۆی هه‌لدایه رووباره‌وه و خنکا.

کاتی پیاوه گهنجه که ئەمه‌ی بیست گه‌رایه‌وه ماله‌وه، وه شه‌وه‌که‌ی
لامپایه‌که‌ی هه‌لکرد، له‌ناکا و منداله‌که‌ی ده‌ستی کرد به گریان و
گوئی، "به‌ریز! به‌ریز! ئەمه باوکم گه‌رایه‌وه!" وه منداله‌که‌ی په‌نجه
ئیشاره‌تی بۆ سیبهری باوکی له‌سهر دیواره‌که‌ی پراکیشا.

"ده‌زانی به‌ریز، باوکم هه‌موو شه‌ویک ده‌هات. دایکم قسه‌ی له‌گه‌ل
ده‌کرد و هه‌ندی‌کجار ده‌گریا، وه هه‌موو کاتی‌ک که دایکم پاده‌کشا،
ئه‌ویش پاده‌کشا."

له‌ راستیدا، ئەم خانمه له هه‌موو ساته‌کانیدا ته‌نها بوو و له ته‌نهاییدا
قسه‌ی له‌گه‌ل سیبهری خۆی کردووه: "ئه‌زیزم، زۆر دووریت لیم.
چۆن ده‌توانم به ته‌نهایی منداله‌که‌ی گه‌وره بکه‌م؟ ... ده‌بی زوو
بکه‌ریته‌وه." دواتر خانمه‌که‌ی ده‌گریا، وه به دلتیاییه‌وه دواتر پاده‌کشا
و سیبهره‌که‌ش له‌گه‌ل نه‌و پاده‌کشا. پیاوه‌که‌ی له‌ تیکه‌یشتنه هه‌له‌که‌ی
خۆی تیکه‌یشت، به‌لام زۆر دره‌نگ بوو، خانمه‌که‌ی مردبوو.

بۆچی پیاوه‌که‌ی نه‌یویست له‌سهر ئەم بابته‌ی قسه‌ی له‌گه‌ل خانمه‌که‌ی
بکات؟ چونکه‌ی ئیکو بوو به به‌ربه‌ست له‌ نیتوانیان. گهر له‌ خانمه‌که‌ی
پرسیا: "ئەم که‌سه‌ کێه هه‌موو شه‌ویک دێته‌ لات؟ منداله‌که‌ی باسی
ئەمه‌ی کردووه. زۆر نازارم به‌مه‌ ده‌چیزم، نه‌زیزم، پنیوسته‌ یارمه‌تیم
بده‌یت. بۆم روونبکه‌وه ئەم که‌سه‌ کێه؟"

گەر پياوۋەكە ئەمەي كىردى، خانىمەكە چانسى ئەوۋەي دەبوو
 پروونكىردنەوۋە بدات، ئەم خەمە دەكرا لاپىرايە. بەلام لەگەل ئەوۋەشدا
 ئەمە بە تەنھا ھەلەي پياوۋەكە نىيە، بەلكو ھەلەي خانىمەكەشى
 تىدايە. دەبوايە ھاتبايەتە لاي پياوۋەكە و پىرسىياري ئەوۋەي كىردىايە
 بۆچى ھەلسوكەوتى گۇپراوۋە: "ھاوسەرەكەم، بۆچى سەيىرى من
 ناكەيت بۆچى قسەم لەگەل ناكەيت؟ ئايا شىتىكى ھەلەم كىردوۋەكە
 بەم جۆرە مامەلەم لەگەل دەكەيت؟ من زۆرر ئازار دەچىژم بەم
 رەفتارەت، ئەزىزم، يارمەتىم بدە تىپىگەم."

خانىمەكە ئەمەي نەكرد، ۋە من دەمەۋىت تۆ ھەمان ئەو ھەلەيە
 نەكەيت لە زىيانى خۇتدا. تىمە خۇمان رۆژانە دەكەرى چەندىن
 بەھەلە تىگەشتىن پروۋبەروومان بىيىتەوۋە، بۆيە پىۋىستە سەرنج
 بدەين. ھەموو كاتىك كە واتىپىركىردەوۋە يەككىكى تر ھۆكارە بۆ ئەو
 ئازارچەشتەي تۆ، پىۋىستە ئەم چىرۆكە بىرخۇت بېيىتەوۋە. پىۋىستە
 ھەمىشە دلىيى شەكان بەدەستېيىت، ئەمەش بەوۋەي كە بچىتە
 لاي كەسەكە و داۋاي يارمەتى لىيكەيت و بلىيت: "ئەزىزم، ئازار
 دەچىژم، نكايە يارمەتىم بدە."

گوئیگرتنی قوول

ئىستا ھەر چوار مانترا كەت ناسى بۇ راھىنانا كەردن لەسەر ئەشقى
راستەقىنە. دەزافى ھىچ سەختىيە كى تىدا نىيە ئەم راھىنانە بىكەيت.
پىويستە بە دىل ئەم مانترايانە فىر بىيت، ۋە پىويستە جورئەت
ھەبىت، ھىكمەت ھەبىت، ۋە شادبىت لە كاتى ئەنجامدانى ئەم
راھىنانەدا.

بەلەم تۆ چىت پىدە كرىت كاتى بارودۇخە كە سەخت بوويىت؟ چىت
پىدە كرىت كاتى ئەو خۇشەويستىيە بوويىتە ھۆى ئازار يىكى زۆر
لەنتوانتاند؟

له پووکاردا خوټان وا دهرده خەن، به جوړیک خەلک وایربکاته وه
 ئیوه هەردووکتان به یه که وه ده ژین و هیشتاش هەر دلخۆشن
 به یه که وه، به لām له راستیدا هیچ شادییه ک بوونی نییه، هیچ
 به خته وه رییه ک بوونی نییه، ته نانه ت په یوه ندی و گفتوگوشتان نییه
 له گه ل یه کتری. توانای قسه کردن و گوینگرتن له یه کتریتان له ده ست
 داوه. گفتوگو کردن سهخت بووه، ته نانه ت بووه به شتیکی مه حال.
 چی ده که یت له بارودۆختیکی ئاوادا؟ ئیوه هەردووکتان به یه که وه
 ژیاون و بوونه ته هۆی ئازاردانی په کتری.

به پیتی بوودایی، ئەمە پیتی دەگوتریت سامیۆجانا، گریه کی تازاروی
 له ناخماندا که به مانای "پیکهاتنی ناوه کی" دیت. کاتی شتیک
 دهییت که دهیته هۆی تازار بۆ که سی به رانبهر، ئەو که سه له ناخیدا
 په ره به م پیکهاته ناوه کییهی ده دات. گهر ئەم که سه له سه ر بووداییدا
 راهینانی کرد، ئەوکات ئەو ده زانی که چۆن ئەم گری و خالانه به یه
 بگه یه نیت. گهرنا، به م شیوه یه وازی لیده هیتنی بۆ ئەوهی له قوولایی
 نه ست و نااگایه که یدا مینیتته وه. گهر تۆ که سیکیت راهینان له سه ر
 ناگامه ندی و هۆشیار بوونه وه ده که ییت، ده زانی که ئەم خالانه له
 ناخی که سی به رانبه ردا که خوشت ده ویت درووست بوون و وه
 ده زانی که چۆن ئەم خالانه به یه که وه گری بده ییت و به یه که وه یان
 بگه یه نیت. هه موو پۆژیک ره نگه ئیمه چه ندین شت بلتین که
 به هۆیه وه ئەم جوړه خال و گریانه درووست ده بن له ناخی ئەو
 مروقانه ی خوشرمانده وین. دوا ی ئەمه، تازارچه شتن له گه لیدا
 په ره ده سیتیت، وه ئەو مروقه ی خوشرمان ده ویت به هۆی ئەم
 تازاره وه ده گوتریت بۆ شتیک وه کو بۆمب که له هه سه ساتیکدا بیت
 ره نگه بته قیته وه. چه ند وشه یه کی ساده به سن بۆ ئەوهی بن به
 وروژاندن و ته قاندنه وهی تووره یی ئەم که سه ی که ده ترسیت لیتی
 نزیکییته وه و قسه ی له گه ل بکه ییت چونکه ئەو بووه به بۆمیکی پر
 له تازار. کاتی تۆ هه ولی ئەوه ده ده ییت لیتی دوور بکه ویتته وه، ئەو
 که سه وابیره کاته وه که سووکایه ت پیده که ییت، به مه ش
 تازارچه شتنه که ی زیاتر ده ییت. تۆش ده ییت به بۆمیکی، چونکه
 زمانی قسه کردنی ناشتیانه و تیگه یشتن له یه که تریت له ده ست داوه.

توانای گویگرتنت له ده سداوه، بهمهش هه موو هه ولئیک بو
نه جامدانی گفتوگو کردن بووه به کاریکی مه حال.

له بووداییدا زور باسی نه قالوکی تشقارا ده کهین، واته نهو که سه ی که
توانای گویگرتن و و تیگه یشتنی له نازاری به رانبه ر هه یه. گهر نه م
ناوه بهینینه بهر باس، بو نه وه یه و مه به سته که نه وه یه که فیری
گویگرتن بین.

(له ژیا نی پوژانه دا، گویگرتنی قوول، گویگرتن به وریاییه وه، بریتییه له
تیرامان و نوپژ. گهر راهینانی هه ناسه دانی ناگامه ندانه ده زانیت، گهر
هیمنی و ژیا نیکی سۆزمه ندانه له ناخدا هه لقولیتیت، نه وکات
گویگرتنی قوول ده بییت به شتیک که نه جام بدریت.

له رتکه ی راهینان کردنی نوپژ و تیرامان به پیاسه کردنه وه، نوپژ و
تیرامان به دانیشتنه وه، وه به هه ناسه دانی ناگامه ندانه وه، ده توانین
هیمنی به ده ست بهینین، ده توانین ناگامه ندی به ده ست بهینین، سۆز
به ده ست بهینین، وه به م ریگه یه و به م شیوه یه یه که ئیمه ده توانین
به رانبه ر که سی تر دابنیشین و به قوولی گوی لیبگرین.

مرؤف به رانبه ر تا نهو ساته له نازاردایه که پیویستی به که سیکه
گویی بو بگری، وه تو، به لی تو نهو که سه ییت ده توانین نه مه بکه ییت
و گویی بو بگریت بو نه هیشتنی نازاره که ی. گهر که سیک په نا بو
ده روونپزیشکیک ده بات، هوکه ی نه وه یه که س له ماله وه گویی بو
نه گرتووه. ده روونپزیشک که سیکه که ده بی توانای نه وه ی هه بییت
به نه واوه تی ناماده بییت و گوی بگریت، به لام من چه ندین

کاتی شتیک
نهو که سه له ناخدا
سه له سهر بووداییدا
گری و خالنه به یکی
بو نه وه ی له قوولی
نیکیت رهینان له سهر
که نه م خالنه له
رووست بوون و و
ده ییت و به یکه وین
نیدین شت بلین که
ده بین له ناخی نهو
نازارچه شت له گلب
ده ویت به هو ی
له هه س ساتیکدانین
من بو نه وه ی بی
هی که ده ترسیت
و بووه به بویتیک
دووریکه ویتووه، نهو
یتده که ییت
به بویتیک، چویتی
له ده ست داوه

دهروونپزیشک ده ناسم که زۆر له نازاردان و توانای تهواوهتی
ئهوهیان نییه گوئ له نهخۆشهکانیان بگرن.

دهی گهر ئیمه که سیکمان خۆشدهوئیت، پئویسته راهیئان له سهر
گوئگرتن بکهین. به گوئگرتنیکی هیمن و تیکه یشتووانه، دهتوانین
نازاری ئهم که سه که متر بکهینهوه. یهک کاتژمیر ئه نجامدانی ئهمه
دهتوانیت قورسای خه میه کی گه له ک زۆر له سهر که سی به رانهبر
که مبهکاتهوه. له گوندی پلهم، شوینی راهیئانه کاغان، راهیئانی
گوئگرتن یه کی که له گرینگترین راهیئانه کاغان. هه موو هه فته یه ک
جاری یان دوو جار کۆده بیینهوه بۆ ئه وهی به شیوه یه کی قوول
راهیئان له سهر گوئگرتن له یه کتری بکهین. کاتی گوئ ده گرین، هیچ
شتیک نالین، به قوولی هه ناسه ده دهین و دلمان ده که یه نه وه بۆ
ئه وهی به تهواوهتی گوئ له یه کتری بگرین. یهک کاتژمیر ئه نجامدانی
ئهم راهیئانه گه له ک کاریگهره، شتیکی گه له ک مه زنه که بتوانیت
پیشکەشی ئه و که سه ی بکهیت که خۆشت دهوئیت.

فېرېوونى ئەوۋى دووبارە بە ئەشقەۋە

بدوۋىن

لەگەل پراھىنانكردن لەسەر گوڭگرتن، بەھەمان شىۋە پراھىنان كردن
لەسەر دواندن بە ئەشق پىۋىستىيەكى ترە. پىۋىستە فېرېن كە
دووبارە بە ئەشقەۋە بدوۋىن. ئەمە شىكە دەكرى ئەنجامبدرى لە
گروپ و كۆمەلەكان كە خوشك و براكان بەيەكەۋە دەتوانن بە
ئەشقەۋە لەگەل يەكترى بدوۋىن.

چەندىن مرقۇقى دژەجەنگ ھەيە كە دەتوانىت وتار و نامەى
نارەزايى زۆر مەزن و كاريگەر بنووسىت بەلام ناتوانىت يەك نامەى
ئاشقانىە بنىرىت. تۆ دەبى بە جورىك بنووسى كە كەسى بەرانبەر
بتوانى ئەم نووسىنە جىبكاتەۋە لە خۇيدا، پىۋىستە بەجورىك
بدوۋىت كە كەسى بەرانبەر گوڭگرتىت. گەر ئاۋا نىت، شايەنى ئەۋە
نىيە بنووسىت و بدوۋىت. بۆ نووسىن بەم شىۋەيەى كە كەسى
بەرانبەر والىبكات ھەست بەم نووسىنەكە بكات، پىۋىستە تىپرامان
ئەنجام بدەيت.

كەنجىكى ئەمريكىم بىرە كە ھاتېۋويە لامان بۆ تىپرامان. رۇژىكىان
داۋايان لىكرد كە نامەيەك بۆ دايكى بنووسىت، كە شىكى ئاسان بوو

بۆ ئەو. لە بەرانبەرەدا، شتێکی مەحەل بوو بۆی کە نامە یە ک بۆ باوکی
بنووسیت. باوکی کۆچی دوا یی کرد، دواتر ئەو هەموو رۆژیک ئازاری
دەچیشیت کاتی باوکی بێردەهاتەو. ئەنھا بێرکردنەو لەوێ کە
قەلەمە کە هەلبگریت و نامە بۆ باوکی بنووسیت، بەس بوو بۆ
ئەوێ ئازاریکی زۆر بچیت،

پیشنیاری ئەمەم بۆ کرد. بۆ هەفتە یە ک راپهێنانی هەناسە دانی قوولی
کرد، کاتی هەناسە ی هەلدەمژی، ئەوێ بە خۆی دەگوت: "من خۆم
وێ کو مندالێکی پێنج سالان دەبینم". کاتی کە سێک پێنج سالانە، زۆر
ناسک و نەرمە. کاتی هەناسە ی هەلدەمژ خۆی بە بابەتی سۆز
دەبینی. لە هەفتە ی دوو هەمدا، تێپامانی لەسەر باوکی دەکرد، کاتی
هەناسە ی هەلدەمژی، دەیگوت، "باوکی خۆم وێ کو مندالێکی پێنج
سالان دەبینم". وێ کاتی هەناسە ی دەدایەو، دەیگوت، "خەندە
بەرانبەر ئەو مندالە بچوو کە دەکەم، کە باوکمە".

بۆ تەواوی هەفتە کە، ئەم راپهێنانه ی پر بە باوەرە و شەوقەو ئەنجام
دا. وێنە ی باوکی خستە سەر مێزە کە و هەمووکات دەچوو یە ژوورەو
و سەیری دەکرد و دەستندە کرد بە تێپامان. ئەو هەرگیز خە یالی
باوکی خۆی نە کردوو وێ کو مندالێکی پێنج سالی. لە ناکاو گەنجە کە
ووودی باوکی خۆی هەست پێکرد وێ کو مندالێکی پێنج سالە.
یە کەمجار بوو کە تێگە یشت باوکی بە بچووکی ئازاری چەشنوو
وێ کو مندالێک، وێ لە ناکاو هەستی بە سۆز کرد. لە کۆتاییدا ئێوارە ک
توانی یە کەم نامە بۆ باوکی بنووسیت. ئەمە بە تەواوەتی ئەوێ گۆری،
وێ ئیستا ناشتی لە ناخیدا بوونی هە یە.

(نوڤر/تيرامان برىتييه له سهيرکردنيكى قوول بۇ سرووشتى نازار و
شادييه كانى خوت.) به وزه‌ي ناگامه‌ندى و سه‌رنجه‌كه‌ت، به قوولى
سه‌يرى سرووشتى نازاره‌كانمان، نه‌وه پرونده‌كاته‌وه لمان كه هوكارى
نهم نازارانه بيينين. گهر تو بتوانيت ناگامه‌ندى و سه‌رنجت به
زيندوتى بهيلىته‌وه، نه‌وكات سه‌يرکردن به شيوه‌يه‌كى قوول
ده‌توانيت سرووشتى راسته‌قينه‌ي نازاره‌كانت بۇ كه‌شف بكات. وه
نازادى بۇ لاي تو ديت له‌نه‌نجامى نه‌و تيروانينه قووله‌ي كه مه‌تبوه
له‌سه‌ر سرووشتى نازار. پته‌وى، نازادى هيمنى، وه شادى برينين له
به‌ره‌نجام و ميوه‌ي تيرامان/نوڤر.

هينانه وهی ناشتی بو ناخ

رؤژانه گهر به پياسه كردنه وه تيرامان بكهيت، ههر ههنگاويكت دهبيته هوئی هينانه وهی تۆ بۆ ساقی ئیستا، ههر ههنگاويكت ريگهت بۆ خوڤدهكات دهست له وه بدهيت كه جوانه، نه وهی كه راسته. وه بهم ريگهيه، دواي ههفتهيهك له راهينانكردن له سهر ئه مه، شادی دهبيت به شتيك كه به دهستهيهيتریت، وه دهتواني كه چهندين گري بكهيته وه له ناخدا، وه دهتواني وزه نه ريئيهكانت بگورپيت بۆ ناشتی و خوشنوودی. بوودا گوتوويهتی، "بۆ راهينانكردن دهبيت بابهتی سهرهکی هه ميه شه خۆت بيت. ئه شقی تۆ بۆ خه لکی تر، خوشه ويستی تۆ به كه سيکی تر، پشت به توانای خوشه ويستی خۆت ده به ستیت." گهر تۆ نه توانی گرینگی به خۆت بدهيت، گهر نه توانی خۆت قبول بكهيت، چۆن ده توانیت كه سيکی تريت خوشبویت و قبولی بكهيت؟ بۆيه پتويسته بگه ريئيه وه بۆ خۆت بۆ نه وهی گۆرانکاری به دهستهيهيئیت.

ههر يه کيک له ئيمه پاشايه كه كه بريار ده ردهكات له سهر مهمله كه تيک كه پينج رووباری ههيه. رووباری يه كه م بریتيه له جهسته مان، كه به پتی پتويست نايناسين. دووهم بریتيه له رووباری ههسته كامان، ههر ههستهيکمان بریتيه له دلۆپه يه کی ئهم رووباره. ههستی خوش و ههستی نارهحه تيش بوونيان ههيه، له گه ل ههستی

ئاسايى، تېرپان برىتييه له وهى له كه نارى پرووباره كه دابىنىشيت و
 هر به كيك له م هه ستانه بناسيته وه كه درووستده بن. ستيه ميان
 برىتييه له پرووبارى تتيگه يشتن، كه شتيكى گرینگه بۇ تتيپنيكردن.
 پتيويسته به قوولئ سهرى شته كان بكه يت بۇ نه وهى له سرووشتيان
 تتيگه يت. چواره ميان برىتييه له پرووبارى بهرنامه پيژى هزر. وه له
 كوتاييدا، پينجه ميان برىتييه له پرووبارى ئاگامه ندى. ۲

ناوچه ي بهرده ستى ئيمه گه له ك مه زنه، به لام ئيمه شاژن و شايه كى
 بهرپريار نين له بهرانبهر ئهم شانشينه ي له بهرده ستماندايه. هه ميشه
 هه ولده دهن دووره پهريز بين و هيچ چاودترييه كمان نيه بۇ سهر
 نهو سنوورانه ي له بهر ده ستماندان. پيمانوايه له م سنوور و بابه تانه ي
 له بهرده ستماندا، كيشه ي زور بوونيان هه يه، نازار و برينى زور
 بوونيان هه يه، به جورىك كه به هوئى نه مه وه دوودلين بگه پرينه وه
 ناو نه م شانشين و سنوورانه ي خومان. هه موو چالاكييه كى روظانه مان
 برىتييه له هه لاتن له م سنوور و شانشينه. گهر ههر ساتيكي به تالمان
 هه يت، ريك ده چين سهرى ته له فزيون ده كه ين و گوڤارى بى
 كه لك ده خوينينه وه بۇ نه وهى نه چينه ناو نهو سنوور و شانشينه و
 خومانى لى بدزينه وه. ئيمه ده ترسين لهو نازاره ي كه له خاماندايه، له
 شهر و كيشه ي ناو ناخمان ده ترسين.

راهيئانى ئاگامه ندى و تيرپان، پيكدت له هيئانه وهى خودى خومان
 بۇ گيرانه وهى هارمونييه ت و ناشتى ناخمان. نهو وزه يه ي كه
 به هوپه وه ده توانين نه مه ي پى نه نجام بده ين برىتييه له وزه ي
 ئاگامه ندى. ئاگامه ندى وزه يه كه سهرنج و تتيگه يشتن و نه شقى له گه ل
 خويدا هه لگرتووه. گهر ئيمه بگه پرينه وه سهر سروشتى خومان و

لهنگاونىك
 كى رينگه
 ه راسته وه
 نه مه، شدى
 چهلدين كرى
 يت بۇ ناشتى
 ده بى نابىز
 خه لكى نر
 خوشه ويستر
 ن بده يت، گهر
 ترب خوشيت
 عوت بۇ نهو

بهرده كات له
 به كم برىتييه
 ورتيه له پرووبارى
 به كى نه م پرووبارى
 به كى نه م پرووبارى

ھارمۇنىيەت و ئاشتى بگەرپتەو ھە بۆمان، ئەو كات يارمەتيدانى يەككى
تر كارىكى زۆر ئاسانتر دەپت.

گرىنگيدان بە خۆت، ھىنانەو ھى ئاشتى بۆ خۆت، برىتىن لە بنەما و
مەرجى سەرەكى بۆ يارمەتيدانى يەككى تر. بۆ ئەو ھى كەسى بەرانبەر
چىتر و ھەكو بۆمبىكى پىر نەپىت، چىتر و ھە سەرچاوەيەكى ئازار بۆ ئىمە
و ئەوانى تر نەپىت، تۆ پىويستە يارمەتى بدەيت ئەم بۆمبەى ناخى
پوچول بكا تەو ھە. بۆ ئەو ھى بتوانى يارمەتى بدەيت، پىويستەمان بەو ھە
كەمىك ھىمىن بىن، كەمىك شاد بىن، كەمىك سۆزما ھەپىت. ئەمە
ئەو شتەيە بە تىرامانى رۆژانە بەھۆى ئاگامەندىيەو بەدەستى
دەھىتىن، چونكە ئاگامەندى شتىك نىيە تەنھا لە ھۆلى تىرامان و
نوتزكردندا بەدەست بەپىرىت، بەلكو ئاگامەندى دەكرى
بەدەستبەپىرىت لە چىشتخانەكەت، لە باخچەكەت، لەو ساتەى كە
لەسەر ھىلىت، كاتى ئۆتۆمبىل لىدەخوپىت، كاتى كە قاپەكان
دەشۆيت.

گەر بەم شتەيە ئەمە بكەيت، سى ھەفتە بەسن بۆ ئەو ھى ئەم
ئازارەى لە ناختدايە بگۆرپت، بۆ ئەو ھى شادى بگەرپىتەو ھە بۆ
ژىانت، بۆ ئەو ھى وزەى سۆز بەدەستبەپىرىتەو ھە بۆ يارمەتيدانى ئەو
كەسەى خۆشتەو پىت. راھىنانى ئامادەبوونت بۆ ئەو ھى جوانە و
ئەو ھى تىماركەرە، شتىكە پىويستە ھەموو رۆژىك ئەنجامبدرىت، وە
ئەمە شتىكى ئاسانە كە ھەموو رۆژىك دەكرى ئەنجام بدرىت.



گەر سەيرىكى دەورووبەرمان بىكەين، خەلكى
دەبينىن كە وەكو مردوو دەژين. ئەلبىر كامۇ
دەيگوت كە ھەزاران كەس لە دەورمان دىن و
دەپۇن و تەرمى خۇيان ھەلگرتوو. سوپاس بۇ
راھىنانى ئاگامەندى كە بەھۆيەو زوو
دەگەرپىنەو ناو ژيان. زىندوو بوون واتە بوون لە
ساتى ئىستادا، لىرە و لەم ساتەدا، وە ئەمەش بە
ئەنجامدانى راھىنانى ھەناسەدانى ئاگامەندانە.

وزەى ناگامەندى

تېگەيشتن، برىتييه له ميوە و بەرھەمى تېرامان. کاتى راھىنانى قوول
ئەنجامدەدەين و بە قوولى سەيرى دلى واقىعەت دەكەين، يارمەتى
بەدەست دەھىنين، تېگەيشتن بەدەست دەھىنين لەم رېگەيەو،
ھىكمەت بەدەست دەھىنين، ھىكمەتېك كە ئازادمان دەكات. گەر
برىنتىكى قوول لە دلتدايە، تېرامان ئەنجام بەدە.

تېرامان ماناي ئەو نىيە كە راپكەيت ياخود نكۆلى بکەيت لە بوونى
ئازار، بەلکوو بە پىچەوانەو، تېرامان برىتييه لە پروبەرووبوونەو. **ج**
پىويستە راھىنان بکەيت بەسەر ئەوەى بە قوولى سەيرى سروشى
ئەم تازارە بکەيت، چونكە بۆ بوودىيەك، ئىمە برىتين لە شادى، بەلام
بەھەمان شىوہ برىتين لە ئازار، ئىمە تىدەگەين، بەلام بەھەمان
شىوہش نەزانين. تېرامان برىتى نىيە لەوہى خودى مروڤەكە بىت بە
مەيدانى جەنگ، بىت بە دوو بەش و ھەر بەشەى پروبەرووى ئەو
تر بىتەو، كە تىدا باش و خراپە بچەنگن لەگەل يەكترى. ئەمە
تېرامانى بوودايى نىيە. بىچەى تېرامانى بوودايى واتە نەبوونى ئەم
دوانىيە، نەبوونى ئەم دووگەرتىيە. ئەمە واتە گەر ئىمە ناگامەندى بين،
گەر ئىمە ئەشق بين، بەھەمان شىوہ نەزانين، بەھەمان شىوہ لە
ئازاريشداين، وە ھىچ پىويست بەوہ ناکات كە ھىچ شتىك كپ
بکەين، دامرکىننەو، بىپەستىوين.

کاتن تۆوی توورپهی لهناو پرووکاری ئاگایماندا خۆی دهردهخات،
ئهمه له بهر نه وهیه ئهم تۆوه له قولایی ئاگایماندا خۆی داکوتاوه. وه
دواتر به هۆی ئهمه دهست ده کهین به ئازارچه شتن.

ئاگامهندی ئیمه ده بن یامه تیدهر بیت. ئهرکی مروؤی ئاگامه ند نه وه
نییه که ئهم وزهی توورپهیه فرییدات یان بیپهستیویت، به لکوو
ئهرکه کهی نه وهیه وزهیه کی تر بهیئیتته لای خۆی بو نه وهی ئاگاداری
ئهم توورپهیهی بییت و چاره ی بکات.

تو ده توانیت به پاهینانی هه ناسه دانی هتواش ئهم وزهیه له ناخدا
گه شه پییدهیت (ئهو وزهیه ی که ئاگاداری توورپه یی ده بییت)، وه ئهم
وزهیه وه کو چۆن دایکیک منداله که ی له باوهش ده ریت، ئاواش
وزه که ئهو توورپهیه له باوه شده گریت. به مهش نه وهی ده میئیتته وه
ته نها بریتیه له نه رمی، هیچ شهریک بوونی نامیئیت،
جیا کردنه وه یه ک بوونی نامیئیت، ئازار بوونی نامیئیت. ئامانجی
هه ناسه دانی ئاگامه ندانه، بو نه وهیه یارمه ریده رتییت ئهم وزه
گرینگه بیته له دایکبوون و به رده وام له له ناخدا زیندوو میئیتته وه.

له پشتردا باسی ئهو وزهیه مان کردوو که پروونا کمانده کاته وه.
ئاگامه ندی وه کو پرووناکی وایه، واده کات که سه رنجام لیتره بییت، وه
پتگه مان ده دات بتوانین به قوولی سه یری شته کان بکهین. له
سه یرکردنه قووله وهیه که تیروانین و تیگه یشتنی قوول دروست
ده بییت. ئاگامه ندی ئهو شتهیه که سه رنج، تیگه یشتن، ئه شق و ئازادی
ده هیئیت بو مروؤ.

که ر تو کریستیانییت، ده کری بیییت ئهم وزهیه ی که ئیمه باسی
ده کهین بریتیه که پۆهی پیروز، ئهو وزهیه ی که له لایه ن خوداوه
بۆمان دیت. له هه رکوییه ک ئهم وزهیه بوونی هه بوو، له و شوینه
سه رنج، تیگه یشتن، ئه شق، سۆز بوونی هه یه. وه ئهم وزهیه توانای
تیمارکردن و چاره کردنی هه یه. له و ساته وهی عیسا ئهم وزهیه ی

کاتن پاهینانی قوول
هت ده کهین یارمه
مینین له م پتگه
ئازادمان ده کات
قوولی بکهیت له
له پروونه پروونه
قوولی سه یری سه
بریتین به شتی
کهین، به زاره
ودی مروقه
شهی پروونه پروونه
له گه ل به گه
دایی واته نه بووه
که ر ئیمه ئاگامه
نیت به هه مان شوینه
هیچ شتی

به ده ستهینا، دهستی له ههر که سیکدا بوايه، تیماری ده کرد. کاتی
مه سیح دهست له خه لک ده دا، به وزه ی پړوخی پیرۆز دهستیان
لیده دا نه ک تهو وزه یه ی که خۆی هه یه تی. ده کری بلیین هه رکاتی
وزه ی سۆز و ئه شق دهست له ئیمه بدات، تیمار بوون و چاره بوون
پرووده دات.

له بووداییدا ده لّیین ئاگامه ندی بریتییه که وزه ی بوودا. تۆوی
ئاگامه ندی بریتییه له بوودای مندا لّ که له ناخمادا بوونی هه یه. نه م
تۆوه به به هایه ده کری له ژیر چه نندین چینی نه زانی و نازاردا
شاردرابیتته وه له ناخماندا. دهست ده که یین به که ران به دوای نه م
تۆوه دا، به دهستدان له یه کتری، چونکه هه موومان ده زانی که نه م
تۆوه مان هه یه له ناخماندا.

کاتی ئاو ده خۆینه وه، کاتی به ئاگاین له وه ی ئاو ده خۆینه وه، ئه وکات
ئاگامه ندی مان هه یه. ئاگامه ندی بریتییه له وزه یه ک که یارمه تیمان
ده دات به ئاگابین له و شتانه ی له ساتی ئیستادا پرووده ده ن.
کاتی هه ناسه هه لّده مژی و به ئاگای له وه ی هه ناسه هه لّده مژی،
ئاگامه ندی له و ساته دا بوونی هه یه. توو په یی وزه یه که و ئاگامه ندی
وزه یه کی تره. وه وزه ی ئاگامه ندی جوړیکه که بو ئاگادار بوون له
وزه ی توو په یی وه ک چۆن دایکیک ئاگاداری مندا له که ی خۆیه تی.

گرینگیدان به نازاره که مان

بۆیه هه رکاتیک تۆ وزه ی وه کو به خیلی یان ترست هه بوو، شتیک بکه بۆ نه وه ی ناگاداری ئەم وزه یه نه رینیه بیت گهر ده ته ویت ئەم وزه یه تیکتنه شکینن. ده ست بده له تۆوی ناگامه ندی (بکه به ناگامه ندی) ئینجا ده بینن که چۆن ئەم وزه ی ناگامه ندیه باوه ش بهم وزه نه رینیه ده کات وه کو چۆن دایکیک به سۆزه وه باوه ش به نازاره کانتدا ده کات. به بوونی ئەم وزه ی ناگامه ندیه، تۆ کاره راسته که ده کهیت له گه ل ئەم وزه نه رینیه، له گه ل ئەم هه ستانه تدا. گهر تۆ بۆ پینچ ده خوله ک ناگامه ندی ئەزموون بکهیت، راسته وخۆ هه ست به ئاسووده یه کی یه کساته ده کهیت.

کاتی دایک گوئ له مندا له که ی ده بیت ده گرییت، هه رچی له ده ستیدا بیت دایده نیت و ده چیته ژووری مندا له که و له باوه شی ده کات. هه ر له و ساته ی دایکه که مندا له که له باوه ش ده گرییت، راسته وخۆ ئەم وزه یه له دایکه که وه ده گوازیته وه بۆ جه سته ی مندا له که. دایکه که هیش تاش نازانی که مندا له که بۆچی ده گریا، به لام هه ر له و ساته ی که مندا له که ی له باوه ش کردووه ده بینن مندا له که که میک ئاسووده یی پی گه یشتوووه. مندا له که له گریان ده وه ستیت. دواتر دایکه که به رده وام ده بیت له هه لگرتنی مندا له که له باوه شی، به رده وام ده بیت له به خشینن ئەم وزه یه، وه له م ماوه یه دا، دایکه که به قوولی سه یری مندا له که ده کات. دایک له خۆیدا کائینیکی زۆر لیهاتوووه. ته نها دوو بۆ سنی خوله کی به سه بۆ نه وه ی بزانی مندا له که ی چیه تی. په نگه ده رپی مندا له که که میک تووند بیت، یاخود په نگه مناله که که میک سه رمای بوو بیت، یان په نگه پیو یستی به شیر بیت؟ دوا ی ئەم سه پرکردنه قووله ی دایک، دواتر تیکه یشتن

نورد. کاتی
نر ده ستین
ن هه رکاتیک
و چاره بوون

وو دا. تۆوی
هه به. ئەم
ن و نازاردا
به دوا ی ئەم
اینن که ئەم

هوه، ئەو کات
له بارمه تیار
ن.
هه له مزی
و ناگامه ندی
ناگاداری بوون
خۆ به تی

رووده دات، دایکه که دواتر که تیگه یشت هم دۆخه راسته وخو ده گوړیت.

تیرامان (میدیتیشن) یش ریک هر وه کو همه وایه. کاتی نازارت هه یه له ناخدا، یه که م شت هوه یه که هم نازاره له باوهش بگریت. "ده زانم که لیره ییت هاوړی دیږین، له مه وودوا گرینگیت پیده دهم."

ده توانیت به دانیشتنه وه راهینان له سر همه بکه ییت، یان به پراکشان و یاخود به ریکردنه وه، به لام هوه ی گرینگه هوه یه که ناگامه ندی وجودی هه بییت و وه کو دایکیک یاخود خوشکیکی که وره مامه له بکات، گهر بتوانیت همه بکه ییت، نه نجامه که ی پرنکه له دوو بۆ سی خوله کدا به ده ست ببینیت. گهر جاری داهاتوو تووره بوویت، بۆ نمونه هه ولېده میدیته شین به شتوه یه کی سروشتی و ناسایی نه نجام بده. هه ناسه بده و به ته نها با سر نجت له سر هه ناسه دان بییت: "هه ناسه هه لمژه و بللی: به ناگام که هه ناسه هه لده مژم. هه ناسه بده وه و بللی: به ناگام که هه ناسه ده ده مه وه." دواي خووله کیکی یان دوو، به م شتوه یه راهینان بکه: "هه ناسه هه لمژه و بللی: ده زانم تووره م. هه ناسه بده وه و بللی: ده زانم که هیشتا تووره ی له ناوه وه مدایه."

دواي ده خوله ک، هه ست ده که ییت باشتريت.

همه شتیکی هه تمییه، به و مه رجه ی که ناگامه ندی بوونی هه بییت، وه دواتر ده بیینی که ته رکیزیشت بۆ په یدا ده بییت، همه جکه له په یدا بوونی سر نجدانی قوول، نه وکات ده توانی به قوولی سه بری تووره ییه که ت بکه ییت. وه تیگه یشتن به ده ست ده هیینیت. به مه ش، هم تیگه یشتنه، هم که شفکردنه، هم حکمه ته، تو نازاد ده کات له نازاره که.

راهییه و قه شه کانی بوودایی وه کو خوویه ک هم راهینانه ده که ن، نه ک ته نها له گه ل بوونی توړه پیدا، به لکوو له گه ل ناو میږدی و

ترسیشدا هر ئەم راهێنانە دەکەن. سەبارەت بە ترس دەتوانین بەم شیوەیە راهێنان بکەین: "هەناسە ھەلمژە و بۆی: بە ئاگام ئەمە سروشتی منە کە گەورە بێم. ھەناسە بدەو و بۆی: بە ئاگام کە هیچ کەسیک ناتوانێت رابکات لە پیربوون،" ئێمە دەترسین لە بە ئەمەندابوون، وە دەشترسین لە مەرگ. بۆی: "سروشتی منە کە مەرم، دەزانم کە هیچ کەسیک ناتوانێت رابکات لە مەرگ."

بوودا ئەمەي فېركردووين، دەيزانى كە ئىمە ھەموومان تۆوى ترسمان
لە ناخماندا لەگەڵ خۆمان ھەلگرتووھ. بەلام ئىمە نامانەوئیت كە ئەم
ترسە لە ئىمەدا رەنگبداثەوھ. چونكە بە ئازارە، بۆيە لەبەر ئەوھ ئىمە
ئەم ترسە دەپەستىوين و كپى دەكەين. ئىمە ئازارەكائمان
دەپەستىوين و پيان دەكەين، بەجۆرئىك كە بەھۆى ئەمەوھ
بانگھيشتى وزە نەريئىيەكانى تر دەكەين بۆ لاى خۆمان و نايەلین
ئەو وزە نەريئىيانەي كە لە ناخماندا ھەمانە بچنە دەرەوھ و خۆيان
نشان بدەن.

زۆرىك له چاره كان ئىمه بۇ ئەمە پەنا دەبەينه بەر سەيرکردنى
تەلەقزىۋن، كىتىب دەخوئىننەو، تەلەقۇن بۇ يەككىك دەكەين -
ئەمانە دەكەين تەنھا بۇ ئەوۋى نەيەلەين ئەم ئازارەى له ناخماندا
هەيە خۆى دەرئەخات. پىك سىياسەتى پوخاندن پەپرەو دەكەين، له
ناخماندا چەندىن تۆۋى نەرىنى پىر ھەلدەگرىن كە دواى ماۋەيەكى
كەم لەم پەستاقۇتتە، ژىنگەيەكى زۆر خراپى تىكشكىنەر بۇ خۇمان
دەخولقېتىن، خويىن له جەستەماندا ناچولتت. ئايا دەزانى كاتى
خويىن بە باشى ناچولتت له جەستەدا، توشى ئازار دەيىن - بۇ ئۇۋى
توشى سەرتىشە دەيىن. دواتر ھەۋلى ئەوۋە دەدەين كە دەرمان
ۋەربكرىن يان مەساژىك بکەين، چونكە سوپى خويىن بۇ
تەندرووستى زۆر گرېنگە. ھەمان شتىش راستە بۇ ئاگامەندىمان. گەر
ئىمە سىياسەتى دامركاندەوۋە و كېكردن بەكاربەيتىن، ئەۋكات

سیستەمىكى نالەبار دەخولقېتىن بۇ شىۋازى بىر كۈندە ۋە ھىزىر ۋە
دەروۋمان، بەرھەمەكەشى، بۇ ئىۋونە، بىرىتىيە لە ترس، توۋرەيى،
ئائومىدى، ئازار. ۋە لەبەر ئەۋەي كە شتەكان بە ئاسايى ۋە دۆزى
خۇيان نارۋىن بەرپۈۋە لە ئاگايى ۋە لە ھىزرى ئاگامەندە، بەمەش
نېشانەكانى نەخۇشېيە دەروۋنىيەكان دەردەكەۋن، ۋەك: خەمۇكى ۋە
سترىس.

ئىمە نابى ئەم سىياسەتە پەيرەۋ بىكەين. بەلكوۋ بە پېچەۋانەۋە،
پىۋىستە دەرگاكانى خۇمان بىكەينەۋە ۋە پىگە بدەين ئازارەكانمان بېنە
دەرەۋە. ئىمە دەترسىن كە ئەم ئەنجام بدەين، بەلام بودايى ئەمەمان
فېردەكات كە نەترسىن، چونكە ئىمە وزەيەكان ھەيە كە پىۋىستە
ئەم وزەيە يارمەتيدەر بىت بۇ ئەۋەي ئاگادارى ئىمە بىت بۇ
گرىنگىدان بە ئازارەكەمان - ئەۋ وزەيەي كە بىرىتىيە لە وزەي
ئاگامەندى.

گەر ئىمە راھىتان لەسەر ئەمە بىكەين كە ھەموو پۇژىك ئەم وزەي
ئاگامەندىيە بەدەستېھىتىن، ئەۋكات دەتۋانين پىژەي گونجاۋى ئەم
وزەيە بەدەستېھىتىن بۇ ئەۋەي بەھۆيەۋە ئاگادارى ئازارەكەمانى
بىين پىتى. ئەۋكات ھەر ساتى كە ئازار خۇي دەرخت، پىشۋازى
لېدەكەين. پىك لەۋى دەيىن بۇ ئەۋەي لەباۋەشى بىگىن، چونكە
ئەۋ وزەيەي پىۋىستە بۇ ئاگادابوۋنى، لامان ھەيە كە وزەي
ئاگامەندىيە. "من لىرەم بۇ تۇ، ئەزىزم، من لىرەم بۇ تۇ."

ئەمە يەككە لەۋ چۈار مانترايەي كە فېرى بوۋىن.
ئەمە ماناي لەۋەيە كە دايكەكە لەۋىيە بۇ مىندالەكەي، ماناي ئەۋەبە
كە وزەي ئاگامەندى لەۋىيە بۇ لەباۋەشكرتنى وزەي ئازارەكە.

بۇيە دەبى ئىمە ھەموو پۇژىك لە ھەۋلى بەدەستېھىتانى ئەم وزەي
ئاگامەندىيە بىين. بەلام ئىمە پىۋىستمان بە ھاۋپى دەبىت، بە
خوشك ۋە برا دەبىت بۇ ئەۋەي ئەمە بە ئاسانى ئەنجام بدەين. ھەر

له بهر ئه مه شه كه له بووداييدا باسى راهيتانى په نابهرى ساگنا ده كه بن.

ساگنا برىتييه كه راهيتانيكى كو مه ل، كه خوشك و براكان به يه كه وه راهيتن ده كه ن بۆ به ده سته پتاني ئاگامه ندى: كاتى نان ده خون، شت ده خون وه، كه قاپه كان ده خون، كه به باخه كه دا پياسه ده كه ن، كه سه ياره ليد ده خوړن - واته نهك ههر ته نها له ساتى ميديته يشندا به دانېشته وه، به لكوو له هه موو كارېكياندا. بۆيه گرېنگه كه كه ميك له سه ر ساگنا بزاني.

له م كولو تووره دا، نه و كه سه ي كه ساگنا نه نجام نادا وه كو نه و پلېنگه سه يرده كريت كه شاخه كنى جي هيتووه و پروي كړدو ته ده شتايى. گهر گيانداريك نه مه بكات و چپاكان جي هيتليت، له لايه ن مرو فه كانه وه ده كو ژريت له ده شتاييدا. گهر به شدار بووى تيرامانه كه ساگنا نه نجام نه دات له گهل كو مه له كه، نه وكات به تپه رپوونى كات دوورده كه وېته وه له راهيتان كړدن و تيرامان له سه ر خو ي. ههر له بهر نه مه يه كه ساگنا (تيرامانى به كو مه ل) شتيكى گرېنگه به رده وامبوون له سه ر راهيتان كړدن و تيرامان.

“توور و
يى و دوز
دا، به مه
خه موكى و

نيجه وانه وه.
ره كانمان يسه
ايى نه مه
كه پيوست
يمه ييت بۆ
ميه له ورتو


يك نه ورتو
گونجاوى نه
نازاره كه
خات، پيشو
بگرين، چوك
ه به كه ورتو

ي، ماناي نه ورتو
نازاره كه
هيتانى نه ورتو
پري ده ييت
نجام بده يين

پرنسیپی دووانینه بوون

کاتی نازار تووشی ئیمه ده بیټ، نازاره که بۆ ماوه یه ک له ئاگایماندا ده میټیته وه. پاش ماوه یه ک مانه وه له ویدا، ده که ریته وه بۆ شوینه که ی خوی، ده که ریته وه بۆ ناستی ئامای ئه لایا، که له ویدا وه کو تووئیک خوی جیگیر ده کات، به مه ش نه وکات نازاره که که میټ که متر ده بیټه وه. (له بووداییدا، باوه ر وایه که هه شت ناستی ئاگای بوونی هه یه، وه ناستی ئه لایا بریتییه له بنه ره تیترین ناستی ئاگای که پالپشتی هه ر هه وت ناسته که ی تر ده کات و ئاویانده دات. ئه لایا وه کو جیگه یه کی خه زنکردن ناوده بریټ، هه موو جوړه تووئیک له خویدا هه لده گریټ و ته رکی سه ره کی بریتییه پاراستنی تووه کان.)

ئهم نازاره هه میشه لاوازر ده بیټ کاتی به وزه ی ئاگامه ندی ده ورده دریټ. بۆ نموونه جاری داها تووش گه ر ئهم تووه سه ری هه لدا یه وه و نازاره که مان تووش بوویه وه، به هه مان شیوه ی پیتشو نازاره که سه ره لده داته وه، وه ئیمه به وزه ی ئاگامه ندی گرینگی به م نازاره ده ده یین وه کو دایکیټک، به مه ش نازاره که ده که ریته وه هه مان شوینی خویی و لاوازر ده بیټ. نازاره که وزه ی خوی له ده ست ده دات له هه ر کاتیټکدا که ده ورده دریټ به وزه ی ئاگامه ندی که وه کو دایکیټک نازاره که له باوه ش ده گریټ.

ده رگا که هه میشه کراوه یه بۆ روودانی ئهمه، شه پوله کانی هزر به نازادانه ده کریټ ده رکه ون. وه گه ر تو بۆ چه ند هه فته یه ک راهیټان له سه ر ئهمه بکه یت، نه وکات نیشانه کانی نه خووشی ده روونی ون ده بن. هه موو ئهم ته ندرووستیی هه ش به هو ی ئه وه یه که سووری خوینی بیرکردنه وه کانت به باش  ده پروات به ریټوه. هه ر له به ر ئهمه یه

که بوودا نهوهی فیر دهکرد که بانگهیشتی ترسه کاهمان بکهین بو ناو
 هزری ناگامه ندمان و ههموو رۆژیک گرینگی به ترسه کاهمان بدهین
 و ناگاداریان بین وه کو چۆن دایکیک ناگاداری مندا له کهیه تی و
 گرینگی پیده دات.

(هیچ جهنگیک بوونی نییه له نیوان خراپ و باشه دا، له نیوان نه ریتی
 و نه ریتیدا، بابه ته که نه مه نییه، به لکوو نهوهی ههیه بریتییه له
 گرینگیدانی برا گه وره به برا بچوو که کهی. له تیرامان-میدیتیه شنی
 بوودا ییدا، ئیمه تیراده میتین، له سهر ناکاری دووانی بوون ناپۆین
 به رتوه، به مهش نهو ماددیگه را بیبه ها هزریانه ی ههیه، ده گۆریت بو
 گوله کانی سۆز و ته شق و ئاشتی. ناگامه ندی ئیمه شتیکی زیندوو،
 شتیکی سروشتیه. له ناخی ئیه هه میسه ماده ی یسوود و
 به هه مان شتوه گویش بوونی ههیه. باخه وانی لیزان هه میسه بابه ته
 خاشاکه کانی باخچه که ی هه لبرگی و دواتر ته م خاشاکه ده گۆریت بو
 بهین و دووباره گه شه کردن و پشکوونی گوله کان. بویه پیزانینت
 هه بی بو ئازاره کانت، بو برینه کانت، پتویستت به م برینه ههیه.
 پتویسته فیری هوونه ری گۆرین بیت، گۆرینی ته م خاشاک و پهینه
 بو گۆل. سهیری گۆل بکه، زۆر جوان، زۆر ناسکه، پاکه، به لام گه ر به
 قوولی سهیری گۆل بکهیت، به وردی ده توانی پهینه که ی تیدا ببینی.
 به نهجامدانی تیرامان-میدیتیه شن، ده توانی ریک نه مه ببینی. کهر
 تیرامان نهجام نه دهیت، نه وکات پتویستت به ده رۆژ ده بیت بو
 نهوهی پهینه که له گوله که ببینت (دوای نهوهی گوله که سیس
 ده بیت). کهر به چاوی که سیکی تیرامینه وه به قوولی سهیری خاشاک
 و پهین بکهین، نه وکات ده توانی له و پهین و خاشاکه دا میوه و گۆل
 ببینیت. نه مه هه مان نهو شتهیه که باخه وان ده ببینیت له پهینه که دا،
 هه ر له بهر نه مه شه که خاشاک و پهینه که فری نادات. که میک له

ناگامه ندمان
 ریتیه وه بو
 که له ویدا
 ه که که میک
 استی ناگای
 استی ناگای
 ه دات. نه لای
 جوهره توونک
 نی تووه کان
 ی ناگامه ندی
 تووه سه ری
 شتوه ی پتویست
 ی گرینگی نه
 ریتیه وه هه مان
 خوی له ده ست
 ناگامه ندی که
 گوله کانی هزری
 فته یه ک پراشتان
 ده روونی ون
 که سووری
 نه بهر نه مه یه

پاھینانکردن بەسە بۆ ئەوەی بتوانیت ئەم خاشاکە بگۆریت بۆ پەین
و وە پەینە کەش بۆ گۆل.

ئەمە بەھەمانشیوەشە بۆ ھزرمان، ھزر ھەردوو خاشاکی وەکو ترس
و ئازاری تێدايە. گۆل لەرێگەي خۆیدايە بۆ ئەوەی سیس بێت و
ببیت بە خاشاک بەلام خاشاکیش لە رێگەي خۆیدايە بۆ ئەوەی
ببیتەو بە پەین و دووبارە ببیتەو بە گۆل. ئەمە ھەمان پرەنسیپی
دوانینەبوونی بوداییە، کە بەو مانایە دیت هیچ شتێک بۆ فریدان
نییە. گەر کەسێک ھەرگیز ئازاری نەچەشتبیت، ھەرگیز ناتوانیت
بزائیت شادی چییە. گەر کەسێک برسیتی نەچەشتبیت، ھەرگیز
چیتزی ئەو نازانیت کە چەندە خۆشە ھەموو رۆژیک نان بخویت.
بەمەش ئازار چەشتن بریتین لە پتووستییەکی بنەرەتی بۆ
تێگەشتنمان لە شادی. بۆیە مەلئ من نامەوێ هیچ لەسەر ئازار
چەشتن بزائم، مەلئ نامەوێ ئازار بچیتزم، مەلئ تەنھا شادیم دەوێت.
چونکە ئەمە شتێکی مەحالە. بە باشی ئەمە دەزانین کە ئازار
یارمەتیدەرمانە بۆ تێگەشتن، بۆ پرژانی سۆز، ھەر لەبەر ئەمەشە کە
ئازار زۆر گرینگە بۆ ئێمە. بۆیە پتووستە فیربین کە چۆن لە ئازارەو
شت فیربین، پتووستە لێیەو فیربین کە چۆن سوود لە ئازار
وەربگرین بۆ کۆکردنەوێ وزەي سۆز و ئەشقی و تێگەشتن.

ناشتبوونهوه

له تېرمان-مېديته‌يشندا، به‌هه‌مان شپوه کار له‌سهر پرهنسيپيکی تر ده‌کين، نه‌ویش بریتيه له "ناتوندوتیژی" ياخود به‌ره‌لستکاری پاسيفانه. چونکه ده‌زانم که من بریتيم له دلخوشي و هم دلته‌نگي، که خوم هم تېگه‌يشتم و هم نادانيم. هر له‌به‌ر نه‌مه‌شه که پيوسته به‌رپرسياريه‌تي هه‌روو نه‌مانه بگرمه نه‌ستو. نابي لايه‌نگري دانه‌به‌کيان بيم و رقم له‌يه‌کيکيان بېت، چونکه هه‌ردووکیان به‌شيکن له من. نابي يه‌کيکيان به‌سهر نه‌وه‌ي ترډا به‌م. ده‌زانم بوودا گووتوويه‌تي، "بووني شتي يه‌که‌م، په‌يوه‌سته به‌بووني نه‌وه‌ي تر." نه‌مه وجوودي هه‌يه چونکه نه‌وه‌ي تر وجوودي هه‌يه. بويه نابي تېکگيران و توندوتیژی بووني هه‌بېت له‌نيوان شتيکی ژياهمان له‌گه‌ل شتيکی ترماندا. ته‌نها نه‌وه پيوسته که گرینگی بده‌ين و تواناي گورانکاریمان هه‌بېت. بويه پيوسته مامه‌له‌ي ناتوندوتیژانه‌مان هه‌بېت به‌ بازار و برينه‌کاغان. ده‌بي به‌جوړيک مامه‌له له‌گه‌ل بازاره‌کاغان بکه‌ين وه‌ک نه‌وه‌ي مامه‌له له‌گه‌ل منډاله ساواکه‌ي خوماندا ده‌کين.

نه‌مه هر له‌ ناستي جوړي بيرکردنه‌وه نا، به‌لکوو له‌ ناستي کرداري جه‌سته‌شماندا نه‌مه نه‌نجام بده‌ين. که هه‌ناسه هه‌لده‌مژين، بلين، "ناگایم هه‌يه به‌رانبه‌ر به‌چاوه‌کانم." که هه‌ناسه ده‌ده‌ينه‌وه، "شادم بو‌بووني چاوه‌کانم." کاتي به‌و جوړه راهينان ده‌که‌يت، به‌ وزه‌ي ناکامه‌نديه‌که‌ت ده‌ست له‌ چاوه‌کانت ده‌ده‌يت و ناشتي له‌گه‌ل چاوه‌کانتدا به‌ده‌ست ده‌هينيت، وه‌ ده‌ست ده‌که‌يت به‌تېگه‌يشتن که

کو نرس
بېت و
نه‌وه‌ي
هنسيپي
فريدان
ناتوانيت
هه‌رگيز
بخونيت
هتي بو
هر بازار
ده‌ونت
که بازار
مه‌شه که
ه بازاره‌وه
له بازار

سرووشتی چاوه کانت. گهر بهرده و امبیت له راهیتانکردن بهم شتوویه
بۆ چه ند خوله کیک، درکی نه وه ده که یت که چاوه کانت بریتین له
نه گهری بنه رته تی بۆ شادی و تهن درووستی تۆ. بوونی چاویک که
تهن درووسته، نیعمهت و سامانه! نه مه شتیکی مه زنه، تهنه پتویست
به کردنه وهی چاوه کانه بۆ نه وهی ناسمانی شین، هه وری سپی،
پشکووتنی گۆل، خۆرئاوا بوون و پروو خساری مندا له کهت بیینی.

به بوونی چاوی ساغ، به هه شتیکی رهنگا ورهنگ و جوودی ههیه له
دهورمان. خه لک ههیه که چاوه کانی له دهست داوه، له تاریکیدا
دهژین. وه نه و که سانه وا بیرده که نه وه که گهر که سیک چاوه کانیا
بۆ بگێریتته وه، وه کو نه وه وایه که به هه شتیکی له شتووه و رهنگیان بۆ
گێرانه وه. ئیمه چاوی تهن درووستان ههیه و ههر له راستیدا له ناو
به هه شتیکی له شتووه و رهنگی قه شهنگداین. به لام بۆ بوونی
ئاگامه ندی، نه مه مان بیرده چیتته وه که نه مه به هه شته مان ههیه.
چاوه کانت ههر به راستی بریتین له نه گهری بنه رته تی خو شنوودی تۆ،
وه ئاگامه ندی نه و شتهیه که یارمه تیتده دات دهست له م نه گهره
بدهیت.

دهی با نه مه نه نجام بدهین، هه ناسه هه لمژه، بلی، "ئاگامه ند م به
و جوودی دل". هه ناسه بده وه، "شادم بۆ بوونی دلم."
رهنگه ئیمه هه رگیز کاتمان نه بوو بیت بۆ نه نجامدانی نه مه، وه رهنگه
نه مه یه که مجاریت که ئاگاییمان هه بوو بیت به رانه ر بوونی دلمان.
"نه زیم، زانیم ههیه به بوونی تۆ لیتره دا، دلخۆشم به بوونت."
نه مه دووهم مانترایه که فیری بووین.

دوای نه مه دلمان ئارام ده گری و ده حه سیته وه. ده میکه دلمان
چاوه ری نه م پیرانین و مامه لهیه هاوړپیا نه بووه له لایه ن ئیمه وه.

ئەم ئىۋارەيە ئىمە بە وزەي ئاگامەندىيەۋە دەست لە دلمان دەدەين.
هەناسە ھەلمرە، "درک بە بوونت دەكەم."
هەناسە بدەۋە، "سوپاس كە لىرەيت."

گەر بۇ چەند خولەككە لەسەر ئەم راھىنانە بەردەوام بىت، دركى
ئەۋە دەكەت كە دلت برىتيە لە ئەگەرئىكى بنەرەتى بۇ شادبوونى
تۆ. دلمان ھىشتا بە شىۋەيەكى ئاسايى لىدەدات، ئەمە نىعمەتە!
دلمان شەۋ و پوژ لىدەدات نۆ ھىشتەنەۋە تەندرووستى جەستە و
ئارامى لەش. خۆمان كاتى خەوتنمان ھەيە بەلام دلمان ناخەويت و
بەردەوام لىدەدات. دلمان ھەزاران لىتر خوين دەجولئىت بە
جەستەدا بۇ ئەۋەى خانەكانى جەستە ئاۋىدات بى ئەۋەى پشۋويەك
وەرېگرت. كەچى سەرەپاي ئەۋەش، گرىنگى و سەرنجى ئەوتۆمان
نەداۋە بە دل. بەجۆرىك دەخوين و دەخوينەۋە، كە دلمان
بەھۆيەۋە بە بىدەنگى نازار دەچىژى، پوژ بە پوژ و سالى لە دۋاي
سالى. پىۋىستە پروو لە دلمان بىكەين و ئەم مانترايە ئەنجام بدەين و
پىت بلىين، "ئەزىزەكەم، دەزانم لەناو نازاردات، ھەر لەبەر ئەمەشە
بۇ تۆ لىرەم."

گەر تۆ بەردەوام بىت لە ئەنجامدانى راھىنانى ھەناسەدانى
ئاگامەندانە كە بە قوۋلى دەست لە دلت دەدەيت، ئەۋكات دەست
بە بىننى شتەكان دەكەيت، بۇ ھۈۋنە، ھەركات جگەرەيەك
دەكىشيت، ئەم كردارەت مامەلەيەكى ھاورپىيانە نىيە بەرانبەر بە
دلت. ھەرساتى كھول دەخۆيتەۋە، ئەمە گرىنگى نەدانە بە دلت. كە
بەم شىۋەيە تىرامانت ئەنجام دا، ھىكمەت و تىگەيشتن و سۆز
بەدەست دەھىت. ۋە گەر بۇ ھەفتەيەك بەم شىۋەيە بەردەوام
بىت لەسەر ئەنجامدانى تىرامان، ۋاز لە كھول و جگەرە دەھىت.

کاتئ که سیک دیته لمان و ده پرسئ نایا نهو پئویسته واز له کهول و
جگه ره بهینیت پیش نهوهی راهینانه کانی ناگامه ندی نه نجام بدات،
تیمه له وه لامدا هه میشه پئیان ده لئین که ده کری بهرده وام بن له
به کارهینانیاندا به لام پئویسته به هوشیاریه وه به کاریان بهینن. کهر
تۆ به ههفته یه ک به ناگامه ندیه وه بخوئته وه، وه راهینانی قوول
نه نجام بدهیت، نهوسا دواي ههفته که واز له خواردنه وهی
دههینیت. هیچ شتیک به زۆر ناسه پئیری، به لکوو نه مه قه ناعت و
تیگه یشتنی خوئه، حکمهت و دانایی خوئه، که پئنده لیت چۆن
مامه له بکهیت، که چۆن ژینی رۆژانهت به سهر بهریت.

له بووداییدا، کاتئ پئنج راهینان و هیزی پئزانین نه نجام ده دهین، ده
یان دوو سهت راهینان نه نجام ده دهین، نه هم له بهر نهوهی نییه له
بوودا ویستوویه تی نه مه نه نجام بدهین، به لکوو له بهر نهوهیه
خۆمان ده مانه ویت راهینان له سهر تیرامانی قوول نه نجام بدهین.
چوونکه ده زانین که نه هم راهینانانه ده مانپاریژم له نازاره کان. راهینان
و تیرامانه کان ریگه یه کن بۆ گه یشتن به نازادی.

کاتئ به ناگامه ندیه وه ده ست له جگه رت ده دهیت، رهنگه نهوسا
ده ست به بیستنی نهو نامه یه بکهیت که جگه رت ده یه ویت پئتی
بلیت، نامه یه کی زۆر گرینگ. به لام له بهر نهوهی به ناگاییه وه لیڤه
نیت، نه هم نامه یه به تۆ ناگات. تۆ پئویسته سهره تا لیڤه بیت بۆ نهو
که سهی خوشنده ویت. کاتئ به ناگامه ندیه وه ده ست له جگه رت
ده دهیت، نهوسا جگه رت به ناگاییه وه بارودوخی خرابی خوئی
به هوئی خراب به کارهینانییه وه روونده کاته وه، نهوکات تۆ نامه کهت
پیده گات و ده ست هه لده گریت له کهول و خواردنه
ناته ندروسته کان.

بوودا فیری ئه وهی کردووین، ئاگامه ندانه له ئه ندامه کانی جهسته مان
 پروانین، به دانیشتن و پالکه و تنه وه ههست به ئه ندامه کانی
 جهسته مان بکهین و بزانی که ته ندرووستن یان نا، به لام پرووناکی
 سه ره کی لیره بریتییه له پرووناکی ئاگامه ندی، وزه ی ئاگامه ندی
 بریتییه ه پرووناکی بوودا. پتویسته ته واوی جهسته ت، به قوولی،
 پاکبکه یته وه، بو ئه وهی له گه ل خوئی ناشتبه که یته وه و په یوه ندی
 له گه ل به ستیه وه.

گوتم که ئیمه پاشا و شارنی خو مانین و شانشینه که مان زور گه وره یه.
 وه وزه ی ئاگامه ندی ته و شته یه یارمه تیده ر و کاری چاودیری ئهم
 شانشینه مه زنه بو ئیمه ئاسان ده کات. پتویسته چاودیری ئهم
شانشینه که بکهین بو ئه وهی بزانی چی پرووده دات، کی لیه،
 کیشه کان چین، شه ره کان چین، شه ره کان چین، ئازاره کان چین. وه
 ته نها به م ریگه یه دا به تیبینی کردن و چاودیری کردنی وردی ئهم
 شانشینی هزر و جهسته و دله که ده توانی بو ت ده رده که ویت که
 چون ریکی بکه یته وه و به باشی شتیکی له باره وه بکهین و
 هارمونییه ت بکه رینیه ته وه و بیانگه رینیه ته وه سه ر شیوه ی خو یان، سه ر
 ههست و تیروانین و فۆرمی بنه رته ی و ئاگایی خو یان.

هه نجام
 زده وام
 ان بهین
 اهتانی قوول
 خوارندوهی
 به قه ناعت و
 یتسه لیت چور

ام ده دین
 ئه وهی نیسه
 له بهر ئه وهی
 ئه نجام بدیه
 اره کان

ته رهنه
 ده یه ویت
 به ئاگیه وه
 لیره بیت
 ست له جیه
 خرابی
 تو نامه
 خوارندوه

دووباره گه پانه وه بو ژيان

بی ناگامه ندى، وه كو مردوو واين. وه ههر كاتى ناگامه ندى له دايك دهبيت له ناوماندا، ئيمه دووباره له دايكه بينه وه بو مهمله كه تى بوودا (خاكي پاك)، شانشيني خودا. له پى رۆحه وه يه كه تو هاتوو يته ژيان (ناگامه ندى برىتييه له و راهيتانه ي تيدا جهسته و رۆح ده كه ريتريته وه بو ساتى ئيستا، وه ههر ساتى ته م راهيتانانه نه نجام ده دهين، دووباره ده كه ريتريته وه بو ژيان.)

گه ره يريكي ده ورووبه رمان بكهين، خه لكى ده بينين كه وه كو مردوو ده زين. ئه لبيير كامو ده يگوت كه هه زاران كه س له ده و رمان دين و ده رۆن و تهرمى خويان هه لگرتوو. سوپاس بو راهيتانى ناگامه ندى كه به هۆيه وه زوو ده كه ريتريته وه ناو ژيان. زيندوو بوون واته بوون له ساتى ئيستادا، ليره و له م ساته دا، وه نه مهش به نه نجامدانى راهيتانى هه ناسه دانى ناگامه ندانه. له تيرامانى بوودا اييدا، له هه موو ساتيكا راهيتان له سه ر زيندوو بوونه وه ده كهين. هه ناسه هه لده مژين، "تو زيندوو يته." رۆحى بالا له كه ل ناگامه ندييه كه تدايه له ساتى ئيستا.

ته م راهيتانه برىتييه له راهيتانى سه ره كى بو نه وه ي له ساتى ئيستادا بين. نابى خويمان له ده ست بدهين نه له رابردوو و نه له داها توودا، ته نها سات كه ئيمه تيدا ده ست له ژيان بدهين. برىتييه له ساتى ئيستا. له مه سىحييه تيشدا هه مان شت فيرده بين كه له بوودا اييدا فيرى ده بين. كاتى راهيتان له سه ر ناگامه ندى ده كهين، هه موو

ههنگاويك ده مانگه پيئيته وه بۇ ساتى ئىستا. كاتى ئىمه به بى
 ئاگامه ندى ههنگاو ده نيين، نه وسا ساتى ئىستا ده كه ينه قوربانى بۇ
 شوئيكي تر. نه مەش واته زيندوونين چونكه له ساتى ئىستادا ژيان
 ناكه ين.

سه بارهت به وهى كه نه نجامى كۆتايى ئيه چيه؟ ئايا گۆرستانه؟ گهر
 نه وه به بۇجى هينده به پهله ين له ژيان بۇ نه وهى بگه ين بگه ين به م
 نامانجه؟ پروگه ي ژيان به ره و نه و ئاراسته يه نييه. به لكوو ژيان واته
 ژيان له ئىستادا. ژيان له ههر ههنگاويكدا. ههر له بهر نه مەشه كه
 ئىمه به جۆريك بزين كه له ههر ههنگاويكدا ژيان دروست بيت.
 نه مەش هه مان نه و شته يه كه ئىمه له راهيئان كايماندا نه نجامى
 ده ده ين له كه مپه كانى راهيئاندا. نهك ته نها له راهيئانه
 قهرميه كاندا، به لكوو له هه موو پۆژه كه دا و ته نانهت له ريكردنيشدا.
 يهك ههفته نه نجامدانى نه م راهيئانه به سه بۇ دروست كردنى خوى
 باش. وه كه چوو يته ماله وه، ده توانيت دريژه يان پيبدەيت و
 به رده وام بيت كه سهريان. ريگه به خۆت بده له ريكردنيشدا به
 ئاگامه ندييه وه نه م راهيئانه نه نجام بده يت و وه كو كه سيك به ريده
 برويت كه ئازاده، به جۆريك كه شانشيني خودا ليره و له ساتى
 ئىستادا بوونى هه يه، به جۆريك كه شادى و ئارامى له ساتى ئىستادا
 بوونى هه يه، به جۆريك كه له وا هه ست ده كه يت خاكى پيروژ له
 ژير پييه كاندايه.

هه موو كاتيك كه ده چمه فروكه خانه وه، كاتى زياده داده نييم بۇ خۆم
 بۇ نه وهى راهيئانى ريكردنى ئاگامه ندانه له ناو فروكه خانه دا نه نجام
 بده م.

پنويسته له سه رت كه كات ته رخان بكه يت بۇ نه وهى له هه موو
 ساتيكي پۆژانه تا تيرامان نه نجام بده يت.

يان

گامه ندى له دايك
 بۇ مەمله كه نى
 بۆحه وه به كه تو
 ندا جهسته و رۆج
 راهيئانه نه نجام

هه نيين كه وه كو
 كهس له ده ورمان
 پاس بۇ راهيئانى
 ژيان. زيندوونين
 نه، وه نه مەش به
 نه. له تيرامانى
 زيندوونين وه
 رۆجى بالا له گه

ى له ساتى ئىستا
 و نه له داها توو
 ن. بريتييه له ساتى
 ن كه له بوودا يسه
 ده كه ين، هه موو

تہ نیا حاجی

Tanya Haji | تہ نیا حاجی

public channel



Description

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

♥ چہ نالیک تاییہ ت بہ کتیب و بابہ تی جیاواز ♥

ئہم کتیبہ لہ لایہن "طیب رسول حسین"
کراوہ بہ دیاری بؤ خوینہ ران

چہ نال

<https://t.me/tanyahaji7>

بؤ راوبؤ چون و پسار بؤ کتیب مہینیرہ ↓

@tanyahaji22

ئہ کاونت ↓

<https://linktr.ee/tanyahaji22>

t.me/tanyahaji7

Invite Link



کۆتایی

تِگیشتن له نازاری یه کیکی تر،
بریتییه له باشتَرین دیاری که
بتوانی به مروّقی بهرانبری ببه خشیت.
تِگیشتن له بهرانبر،
بریتییه له ناوه که ی تری ئه شق.
گر تینه گیت،
له نه شقیش تینه گیت.